Kennst Du das auch?

Manchmal ist alles zuviel.
Und gleichzeitig zu wenig.

Du willst etwas ändern, weißt aber nicht, wie und wo Du anfangen sollst?
Du möchtest selbst entscheiden, was in Deinem Leben passiert?
Du fühlst Dich im Alltag gefangen und möchtest Dich frei und gestärkt fühlen?
Du möchtest gelassener auf das reagieren, was auf Dich zukommt?

Coaching stärkt Dich darin, selbstbewusst Entscheidungen zu treffen, die Richtung zu wählen, die wirklich zu Dir passt und Deine Ziele zu erreichen.

Lebensfreude
Leichtigkeit
Resilienz
Selbstbestimmung

Was ist Resilienz?

Resilienz ist "*das Immunsystem der Psyche*".
Es ist die Fähigkeit mit Stress, Rückschlägen und Krisen gelassener umzugehen, sie leichter zu bewältigen und danach wieder gestärkt ins Gleichgewicht zu finden - wie ein Kompass.
Menschen mit Resilienz bleiben auch in herausfordenden Zeiten klar, handlungsfähig, lösungsorientiert und bewahren ihre Balance.

Resilienz beruht auf innerer Stärke -
auf Eigenschaften wie Optimismus, Flexibilität und Selbstwirksamkeit im Denken und Handeln.

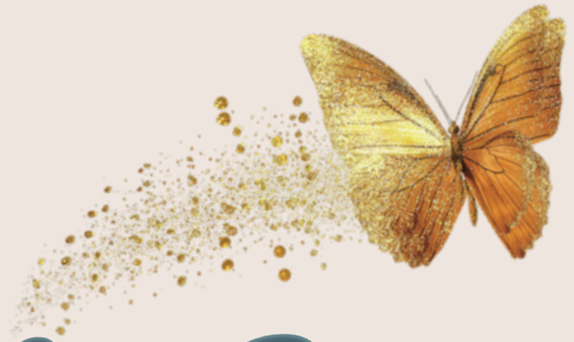
Wann, wenn nicht jetzt?

Kontakt

Jana von Choltitz
Tel.: +49 (0) 163 - 666 111 7
info@janavonc.de

JANAVONC_LIFECOACH

www.janavonc.de



Life Coaching

für mehr Klarheit,
Lebensfreude und Resilienz

Was ist Coaching?

Coaching richtet sich an Menschen, die das Gefühl haben festzustecken - im Alltag, im Beruf oder in sich selbst.

Im Mittelpunkt steht der Blick nach vorn: Was will ich? Was kann ich? Was ist möglich? Welche Schritte führen in die gewünschte Richtung?
Coaching ist lösungsorientiert. Es stärkt Deine Fähigkeit, neue Wege zu entdecken, mit Belastungen gelassener umzugehen, die eigenen Stärken gezielt zu nutzen und Zuversicht zu entwickeln.

Im Coaching lernst Du, Dich und Deine Bedürfnisse besser zu verstehen und Dein Leben bewusster und zufriedener zu gestalten.

Manchmal braucht es nur ein Gespräch, um zu erkennen, was wirklich wichtig ist und wie Veränderung beginnen kann.

Mein besonderer Fokus:
Deine Life-Balance und Resilienz
-
für mehr Klarheit, Stabilität und Wohlbefinden.

kostenloses Kennenlern-gespräch
-online-

Mein Angebot für Dich

Life Coaching
- Dein Leben, Dein Weg, Dein Tempo -

für schnelle Lösungen / kontinuierliche Begleitung
1:1 Coaching-Session (60min)
Kompaktcoaching (30min)
individuell auf Dich abgestimmt

Umsetzungsbegleitung
- ab 3 Monate -

für die nachhaltige Erreichung deiner Ziele
1:1 Coaching-Sessions & Power-Calls
Support zwischen den Sessions, begleitende Meditationen, Worksheets und Übungen

Coaching-Paket Life Balance
- endlich raus aus dem Stress und rein ins Leben -

10 x 1:1 Coaching-Sessions
begleitende Workbooks, Support zwischen den Sessions, individuelle Meditationen und Übungen

Resilienz-Programme
- für Erwachsene, Kinder und Jugendliche -

individuelle Coachings, Vorträge, Workshops oder Seminare für Beruf, Schule und Alltag.

Jana von Choltitz

Meine Vision als Coachin

Ich möchte, dass Du wieder richtig lebst - nicht im Hamsterrad, sondern mit voller Aufmerksamkeit, Freude und innerer Ruhe.
Ich will, dass Du wieder bei Dir ankommst und erkennst, wer Du bist - und - was Du wirklich brauchst, um zufrieden zu sein.

Ich begleite Menschen, die etwas verändern wollen - weil sie spüren:
"So wie es gerade ist, passt es nicht mehr."

Gemeinsam schauen wir hin, was Dich bewegt: Erschöpfung, Überforderung, Aufschieberitis, Stress, schwierige Entscheidungen, Grenzensetzen, Sinnkrise, orientierungslos in Umbruchphasen oder einfach der Wunsch nach mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag.

Dabei geht es um Dich -
damit Du abends sagen kannst: *"Ich habe meinen Tag bewusst und erfüllt gelebt. Es fühlt sich gut an und ich blicke voller Zuversicht in die Zukunft."*

zertifiziert
Life Trust Coach®
Coach für Resilienz
NLP-Practicioner
Reiki Meister