

Der Problemerkislauf

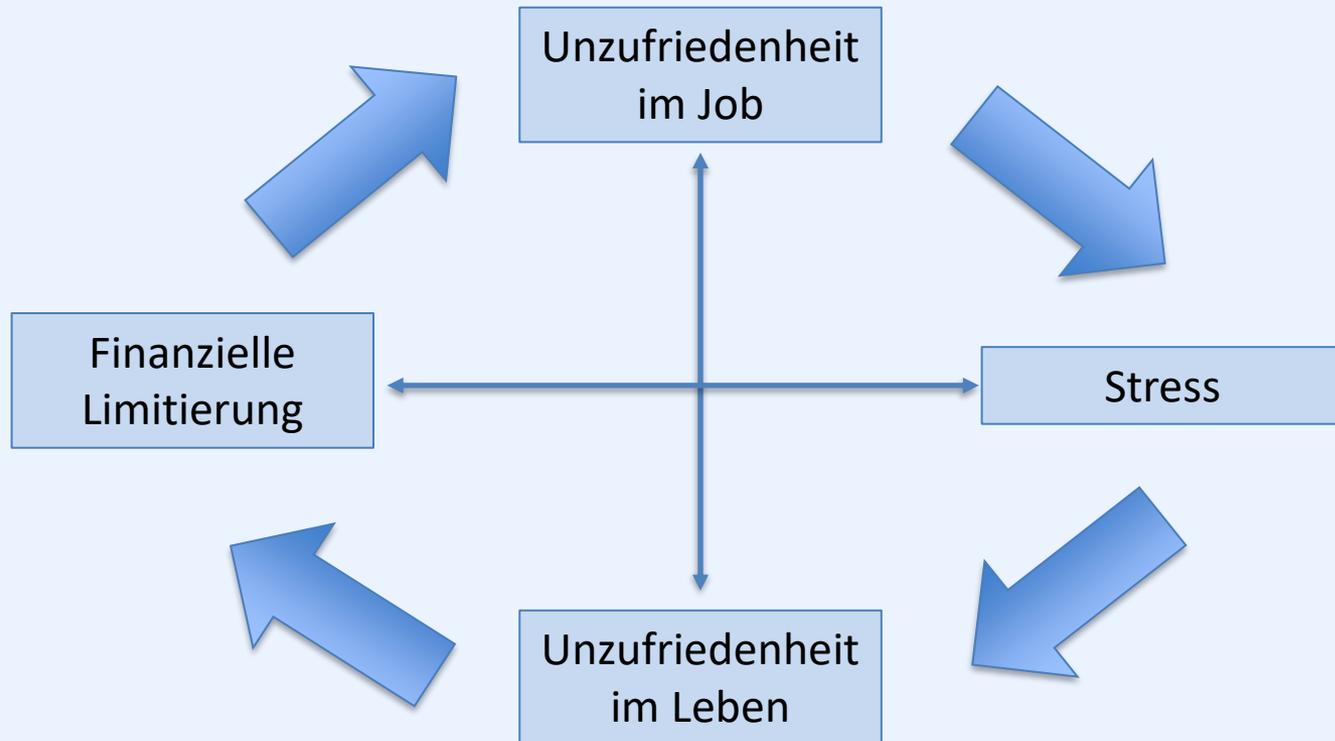
Zusammenhänge und Coaching

Peter Saß
Login Coaching



Kontakt:
Mobil: 015152405966
Mail: peter.sass@login-coaching.de
Web: www.login-coaching.de

Problemkreislauf



- Alle Problemfelder bedingen sich gegenseitig
- Im Coaching starten wir mit dem Job, weil da die Probleme häufig am einfachsten zu greifen sind

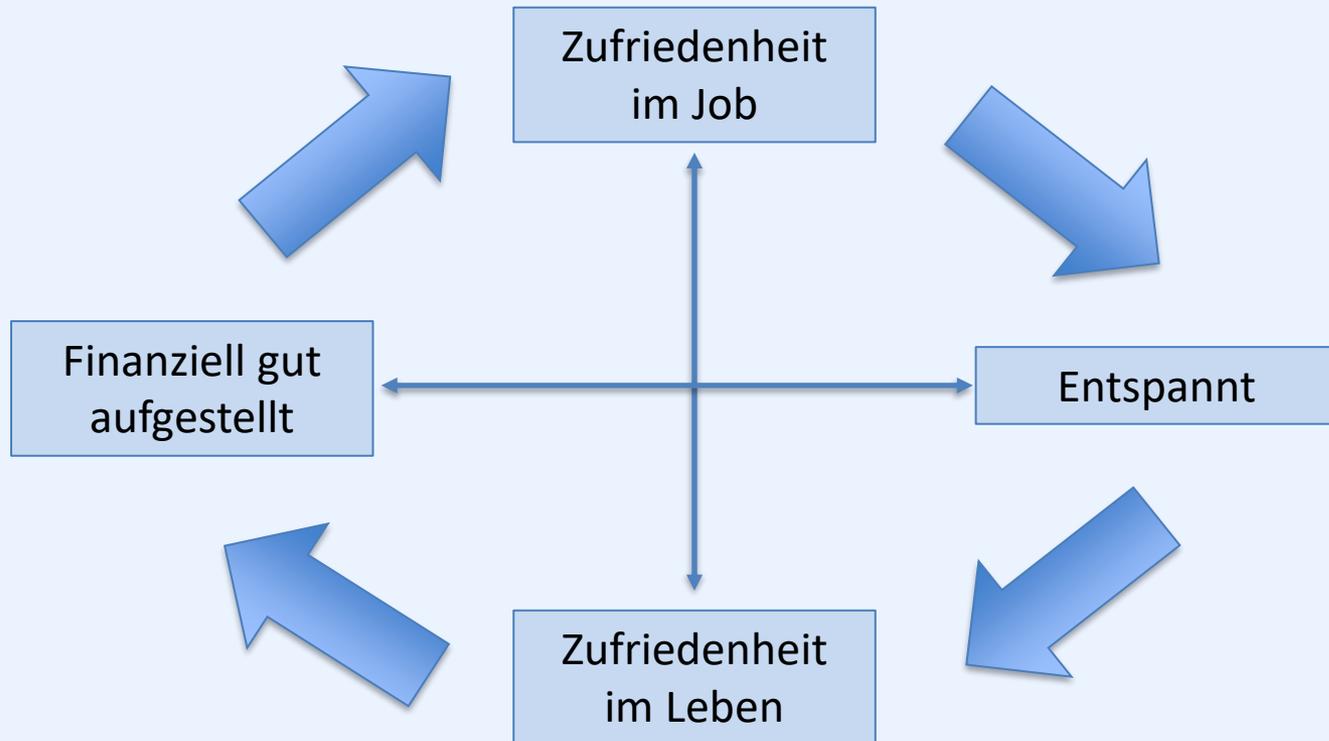
Grundsätzliches

- Viele Menschen in der Lebensmitte erleben eine Art „**ewigen Kreislauf**“: Sie sind unzufrieden im Job, erleben dauerhaften Stress, fühlen sich im Leben insgesamt leer und eingeschränkt – nicht zuletzt auch finanziell. Und dann beginnt alles wieder von vorn.
- Wenn du den Kreislauf betrachtest, gibt einige grundlegende Fragen: Wo stehst du? Was davon kennst du? Was willst du nicht mehr?
- Im Coaching setzen wir an diesen Fragen an
- Wir beleuchten die **Zusammenhänge**
- Und wir finden einen Weg, den **Kreislauf zu durchbrechen**
- **Für dein erfülltes Leben**

Zusammenhänge

- Wie schon gesagt, bedingen sich die Problemfelder gegenseitig
 - Unzufriedenheit im Job kann Stress auslösen
 - Aber auch insgesamt das Leben nach unten ziehen
 - Umgekehrt führt Unzufriedenheit mit dem Leben meist auch zu Problemen im Beruf
 - Finanzielle Unsicherheiten bedingen oft die 3 anderen Punkte
 - Und helfen auf jeden Fall nicht dabei, z.B. die Unzufriedenheit im Job zu lösen (die meisten Menschen leben von ihrem Arbeitseinkommen!)
-
- Um **den Kreislauf zu durchbrechen**, erarbeiten wir gemeinsam, wo wir ansetzen
 - In jedem Fall ist es sinnvoll, **Stressmanagement Techniken** zu erlernen um entspannter an die Aufgabe herangehen zu können
 - Auch die Betrachtung der Einstellung zu finanziellen Fragestellungen (**Money Mindset**) hilft, den Kopf frei zu kriegen

Lösungskreislauf



- Durch das Coaching erreichst du mehr Zufriedenheit und damit Entspannung in den einzelnen Bereichen
- Damit du ein erfülltes und zufriedenes Leben führen kannst