



beobachten  
begreifen  
beginnen

www.selbst-ist-der-coach.de

### **Selbst ist der Coach!**

... denn ich verstehe meine Angebote als Hilfe zur Ihrer Selbsthilfe.

Ich möchte, dass Sie sich selbst weiterentwickeln können und Sie selbst Ihre Ressourcen und Quellen finden, um Ihr "eigener Coach" zu werden.

Dabei bin ich gerne für Sie Ihre "Reisebegleitung", Ihr "Spurensucher" oder "Fährtenleser".

Wenn Sie nachfolgende Themen interessieren, sind Sie bei mir richtig:

- Gesundheit als Wert im Berufsleben
- Stress- und Burnoutprävention
- Achtsamkeit und sinnerfülltes Leben
- Seminare, Workshops
- Einzel- und Gruppencoaching
- Führungskräfte training
- regionale Männergruppe
- Paarkommunikation

Stefan Knauth  
Personal-Coach (WA Pfalz)  
zert. LINC Personality Profiler



### **menschlich und authentisch**

Ich werde Ihnen mit Wachheit und Einfühlungsvermögen begegnen und Ihnen einen geschützten Rahmen bieten, in dem Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen können, Sie aussprechen können, was Sie bewegt. Sie haben dabei Gelegenheit, sich selbst zu reflektieren und Ihre eigenen Lösungen zu finden.

### **beobachten**

In jedem Leben eines Menschen gibt es Krisen, die Gelegenheiten sein können, genauer hinzuschauen. Um die Beobachterrolle einnehmen zu können, müssen wir aber zunächst einmal innehalten. Denn bewusst beobachten und wahrnehmen kann ich mich als Person nur von außen oder von einer anderen Ebene aus. Hierzu bedarf es Zeit und Raum. Sehen was ist!

### **begreifen**

Es kann uns aus negativ erfahrenen und angelegten Erinnerungen bzw. Reaktionen herausbringen, wenn wir Symptome auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene grundsätzlich als wertvoll und richtig einstufen und sie nicht einfach übergehen. Das Problem beinhaltet schon wertvolle Hinweise auf die Lösung. Wir tragen alles in uns!

### **beginnen**

Nichts erfüllt uns mehr als echtes Tun. Spielen wir Forscher und machen wir uns auf den Weg zu mehr innerem Wachstum. Stärken sie ihre Quellen und Ressourcen und gehen konkret Dinge an. Heben Sie den Schatz!

### **Coaching ist lösungsorientiert**

Sie entwickeln Ziele und gehen diese unter Stärkung Ihrer Ressourcen und Quellen an. Oft hilft schon ein kleiner Schritt, die Änderung der Sicht oder eine Selbsterfahrung, um Ihre Lebensqualität zu steigern.

www.selbst-ist-der-coach.de

0160 9620 5703  
info@selbst-ist-der-coach.de

