



Personal Change

Training für mentale
& emotionale Gesundheit

5 Schritte 



“

*“Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern und die
anderen Windmühlen.”*

Chinesisches Sprichwort

Personal Change

Training für mentale & emotionale Gesundheit

Ausgangssituation

Wir befinden uns mehr denn je in instabilen Zeiten der Veränderung. Menschen sind deshalb schneller verunsichert, belastet und angespannt. Sorgen und Ängste plagen sie zunehmend und der Bedarf an unterstützender Begleitung im Bereich psychische Gesundheit und Mindset steigt signifikant.

- ❖ Widerstände vor Veränderung (der Lebenssituation)
- ❖ Angst vor Verlusten, wie z.B. Job, Inflation, Lifestyle
- ❖ Gedanken kreisen um belastende Themen
- ❖ Konfliktsituationen
- ❖ Unsicherheiten in Bezug auf zuverlässige Lebensplanung oder andere Unklarheiten



Die Methode

Auf der **Grundlage von über 25 Jahren Erfahrung** in der Arbeit mit Klienten und sechs Jahren Feldforschung habe ich eine wiederkehrende Struktur in Lebensprozessen entdeckt. Der **Personal Change** greift diese Struktur auf und gibt wichtige Unterstützung auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und Wirksamkeit.

Die Methode bietet Ihnen in 5 Schritten eine klare Anleitung, wie Sie mit Ihren belastenden Themen, negativen Gedanken, Emotionen, Widerständen und Ängsten umgehen können. Einfach zu verstehen und sofort selbstständig anwendbar.

Personal Change

Training für mentale & emotionale Gesundheit

Personal Change ist ein **ganzheitliches Konzept** zu Integration und Wachstum, abgestimmt auf die jeweiligen persönlichen Bedürfnisse und Ziele des Menschen.

Wir arbeiten anhand von Theorie, Reflektionsfragen, Übungen und Einzelcoachings bzw. Workshops.

„Wir staunen über die Schönheit eines Schmetterlings, aber erkennen die Veränderungen so selten an, durch die er gehen musste, um so schön zu werden.“

Maya Angelou



Personal Change

- ❖ zeigt Ihnen Ihre **Eigenverantwortung** und damit Ihre Möglichkeiten auf
- ❖ bringt Sie in **Akzeptanz und innere Zufriedenheit** mit sich und Ihrer Welt
- ❖ bringt **Klarheit, Ruhe und Gelassenheit**
- ❖ begleitet Sie durch Stagnation hin zu einer **aktiven Gestaltung** Ihres Lebens nach Ihren Wünschen
- ❖ lässt Sie **bewusster** ihre mannigfaltigen Lebenssituationen betrachten
- ❖ bringt Sie in **positive Lösungen**



Personal Change

Training für mentale & emotionale Gesundheit

Unser Anliegen

Ihre persönliche Entwicklung ist eine spannende Reise zur Befreiung aus leidvollen Mustern, an dessen Ende der persönliche Entfaltungsprozess steht.

Ihr Coach begleitet Sie mit dem Gespür für Ihre authentische Persönlichkeit über die Stolpersteine, die diese Reise mit sich bringen kann. Genauso achtet der Coach auf Ihren persönlichen Weg der Entfaltung - Schritt für Schritt aus der Gewohnheit der Raupe hin zum geflügelten Schmetterling.



Wir haben unseren Fokus auf ...



Entwickeln
mit Freude

Tiefe: Wir wollen bis zur Wurzel der belastenden Themen gehen und dafür benötigen wir Tiefe, die durch genaues Hinschauen möglich ist. Wir geben Ihnen den nötigen Raum und achten darauf, dass Sie sich nicht "wegschummeln".

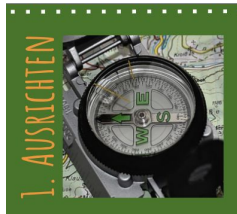
Leichtigkeit: Wir haben selbst unsere Hauptthemen im Leben gelöst, was per se Leichtigkeit mit sich bringt. Das macht uns zu professionellen Entwicklungs-Begleiter:innen. Wir wissen um die Schwere, die manchen Themen innewohnt und wir sind in der Lage, mit Kreativität, Inspiration und unserem tiefen Know-how Ihr Entwickeln so angenehm wie möglich zu gestalten. Das ist unsere Passion, darin sind wir Expert:innen.

Respekt und Achtung: Wir begegnen unseren Kunden auf Augenhöhe gepaart mit Achtung, Respekt, Empathie und Wertschätzung.

Personal Change

Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung

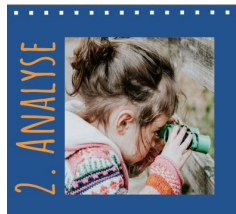
Unsere 5 Schritte:



Erster Schritt:
Ausrichten

Sie kreieren Ihr
Leben

Worauf richten
Sie Ihre
Aufmerksamkeit?
Was sind Ihre
Werte, Ziele und
Visionen? Wofür
gehen Sie?



Zweiter Schritt:
Analyse

Sie beobachten
neutral & ehrlich

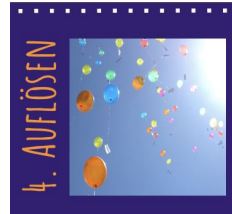
Viel Freude beim
Entdecken &
Erforschen Ihres
Selbst. Urteilsfrei
- wertfrei.



Dritter Schritt:
Annehmen

Sie nehmen sich
total an

Sie nehmen sich
offen und
neugierig so an,
wie Sie sind: alle
Gedanken,
Gefühle und
Handlungen.



Vierter Schritt:
Auflösen

Sie lassen Ihre
Geschichte los

Nichts bleibt für
immer. Ihrem
radikalem
Annehmen folgt
das Auflösen –
zuverlässig.



Fünfter Schritt:
Auffüllen

Sie füllen den
jetzigen Moment

Es liegt in Ihrer
Verantwortung,
mit welcher
Ausdrucks-
form Sie den
jetzigen Mo-
ment auffüllen.

Personal Change

Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung



Kundenstimmen

“Karin ist an ihren Klienten nah dran. Sie findet die richtigen Worte und spürt tieferliegende Themen auf. Sie erklärt und führt ganz wundervoll. Ich bin happy, dass wir uns gefunden haben. Mit ihr erlebe ich eine Express-Entwicklung.”

Ich habe schon Coachings und Therapien gehabt und unter all diesen Expert:innen, ist Karin die erste, die es mit ihrer sehr liebevollen, klarsichtigen und gleichzeitig schonungslosen Art geschafft hat, in mir die Kruste aufzuweichen, das Drama sichtbar zu machen und die Komödie darin zu entlarven. Sie ist drangeblieben, hat sich nicht einlullen lassen von meinem Talent, mich selbst und andere zu beschummeln. Ich bin unendlich dankbar.

“Ich bin Therapeutin und habe schon viele Methoden ausprobiert. Der Personal Change ist für mich der Königsweg. Er vereint in sich alles, was für eine Veränderung benötigt wird. In kürzester Zeit bringt er Ursachen ans Licht. In der Begleitung bin ich durch das Dranbleiben aufgefordert, hinzuschauen und alle Facetten meiner Themen wahrzunehmen.”



Personal Change

Training für mentale & emotionale Gesundheit

Unser Angebot

Die Teilnehmer:innen erhalten diverse Möglichkeiten des Lernens - eine bewährte Kombination aus Fachwissen, Reflektion und Übungen.

Es gibt zudem für jeden Schritt ein Handbuch zur selbständigen Reflektion, Vertiefung und Umsetzung im Alltag.

- ❖ Coachings - inkl. Handbücher - vor Ort oder per Video-Call
- ❖ Workshops
- ❖ Online-Kurs
- ❖ Vorträge



Nachhaltige Begleitung:

Für eine nachhaltige Veränderung empfehlen wir ein „Dranbleiben“ und eine wiederkehrende Erinnerung an Inhalte, der inneren Haltung und einer neuen, starken Ausrichtung.

- ❖ **Impulsbegleitung durchs Jahr:** Gönnen Sie sich im 14-tägigen Rhythmus inspirierende Impulse, Ideen und Übungen per Mail. Inhalte sind z.B. Bild-Texte, Kurzvideos, interaktive Elemente o.ä.



Karin Hein

Creatorin, Coach und Dozentin
für Personal Change

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
zertif. Mindset- und Emotionscoach
Ausbildung Psycho-Physiognomie
teacher of presence, Eckhart Tolle

Karin Hein, geboren im Februar 1971 in München, ist seit über 25 Jahren europaweit in der intensiven Begleitung von Menschen tätig. Ihr Repertoire umfasst die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Mindset und Emotions Coaching, Personalführung und Arbeitsintegration.

Ihr jahrelanges, konsequentes Erforschen verfolgte das Ziel, Antworten auf die Frage zu finden: **Wie ist es möglich, Leiden zu beenden?** Die vielen bunten Facetten und Antworten finden Sie im Personal Change vereint - probieren Sie es aus!

All unsere Coaches haben sich intensiv mit den Themen des Personal Changes auseinandergesetzt. Sie sind erfolgreiche Coaches, die ihre wertvolle Praxiserfahrung in die Arbeit einfließen lassen. So gewährleisten wir Ihre fundierte Persönlichkeitsentwicklung und freuen uns am Wachsen.



"Lassen Sie uns gemeinsam genau dort hinschauen, wo Unwohlsein oder Leiden beginnt. Veränderung ist immer dann am wirksamsten, wenn wir üblicherweise wegschauen wollen und die größten Widerstände haben."

Karin Hein

Personal Change

Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung

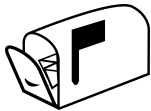
Ihre nächsten Schritte:



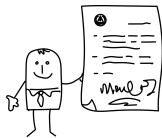
Kontaktaufnahme und Klärung Ihrer Fragen per Mail oder Telefon



Persönliches Vorgespräch mit Karin Hein Coaching



Gerne senden wir Ihnen eine maßgeschneiderte Offerte zu.



Vertragsunterzeichnung





Karin Hein **Coaching**
Weilheimer Straße 9
86899 Landsberg

0170 881 89 80
info@karinhein.com
www.karinhein.com