

# Mindset und Motivation



**New Mindset  
New Results**





*Das Glück Deines Lebens hängt von der  
Beschaffenheit Deiner Gedanken ab*

*(Marc Aurel)*



# Deborah Bichlmeier Agentin für alle Fälle

Mit ganzheitlicher Gesundheit,  
Motivation und positivem Mindset zu  
mehr Glück und Erfolg im Beruf und  
im Leben





WARUM EINE AGENTUR KONTAKTIEREN?



## Frau Bichlmeier ist Ihre persönliche Beraterin und Lösungsbringerin

In ihrer **Agentur** vermittelt sie ganzheitliche Expert\*innen.  
In ihrer **Akademie** bieten sie und ihre Kooperationspartner\*innen Weiterbildungsmöglichkeiten an



**Was tun, wenn es nicht “rund” läuft? Im Unternehmen? Im Leben? Mit der Motivation? Mit Wertschätzung? In Beziehungen?**

*“Wertschätzung beginnt mit der Beziehung zu dir selbst”*

*(Deborah Bichlmeier)*



## Sie suchen Unterstützung zu den Themen Motivation, Mindset und Kommunikation?

Wussten Sie, dass gemäss der letzten Gallup - Studie lediglich 13 Prozent der Mitarbeitenden beim Arbeitgebenden bleiben würden, wenn sie ein anderes Angebot von der Konkurrenz bekämen oder etwas Besseres fänden?

Themen wie Motivation, Wertschätzung und achtsame Kommunikation werden immer wichtiger, wenn es um die Erfolgsfaktoren für Unternehmen geht. Es reicht nicht nur, den Experten oder die Fachfrau vor Ort zu haben und ein gutes Gehalt zu zahlen. Diese ExpertInnen zu behalten und motivieren zu können, ist die größte Herausforderung der aktuellen Zeit.

## AUS ERFAHRUNG GUT

**Die Expertinnen und Experten der Agentur Deborah Bichlmeier überzeugen sowohl fachlich als auch menschlich.**

Deborah Bichlmeier kennt jeden ihrer Experten und Expertinnen persönlich. Die Experten\*innen überzeugen sowohl durch ihre fachliche Expertise als auch durch langjährige praktische Erfahrungen.

Gleichgültig ob Sie im Seminar, Webinar oder in einem individuellen Coaching Unterstützung suchen, Ihre Individualität steht bei uns immer an erster Stelle. Für Ihre Events, Versammlungen und Betriebsrats-sitzungen bieten unsere Keynote-Speaker Impuls-vorträge, Seminare und Workshops für Sie an. Fragen Sie bei uns an.



**Wir bieten Ihnen Inseln der besonderen Art.**

**Für uns sind Sie ein Held/eine Heldin auf einer Heldenreise.**



## SO STARTEN SIE IHRE HELD\*INNENREISE MIT UNS



Sie haben ein Problem,  
eine Herausforderung  
oder eine Krise



Sie vereinbaren einen  
Beratungstermin mit  
Deborah Bichlmeier



Sie bekommen die für Sie  
passende Expertin oder  
Experten an die Hand

## MÖGLICHE ETAPPEN AUF IHRER HELD\*INNENREISE

- **1:1 - Coaching**, ganz individuell
- **Seminare** bei Arbeitgebern
- **Online-Workshops** - mit maximaler TN-Zahl
- **Impulsvorträge** zu Themen wie Diversität, Motivation, Kommunikation und viele andere
- **Fertige Online-Kurse**, die Sie individuell machen können, wann immer Sie Zeit und Lust haben.

# Unsere Kompetenzschwerpunkte

Deborah Bichlmeier ist Agentin für alle Fälle und Lösungsbringerin in Krisenzeiten. Als Coach und Mentorin berät sie Sie im Erstgespräch und klärt mit Ihnen die nächsten Schritte

## DER UMGANG MIT ZEIT UND STRESS

### Menschen im Stress

Chronischer Stress kann zu Krankheiten wie diffuse Ängste, Panikstörungen, Autoimmunerkrankungen Depressionen und anderen Erkrankungen führen. Wir unterstützen Sie, dass es erst gar nicht soweit kommt. Sie bekommen vom Achtsamkeitstraining, 1 zu 1- Coaching bis hin zum Zeit- und Stressmanagement-seminar das, was für Sie individuell passt.

## DER UMGANG MIT ANDEREN

### Menschen allgemein

Teamwork und der respektvolle und wertschätzende Umgang miteinander ist eine Angelegenheit der Motivation, Achtsamkeit und Kommunikation. Wir unterstützen Sie, den Blickwinkel zu wechseln und die Spielregeln der Kommunikation zu verstehen. Effektives und erfolgreiches Arbeiten hat immer mit Respekt, Wertschätzung und Empathie zu tun.

## DER UMGANG MIT UNS SELBST

### Menschen mit sich

Selbstfürsorge, -vertrauen und -einschätzung sind die Grundpfeiler eines leichteren, glücklicheren und effektiveren Lebens. So wie wir mit uns selbst umgehen, so sind wir im Außen wirksam und sichtbar. Wir decken mit Ihnen alte Glaubenssätze, Ernährungsformen uvm. auf und unterstützen Sie, eigene Grenzen zu erkennen, zu setzen und auch ggf. Ihre Komfortzone zu verlassen.

## SPIRITUALITÄT IN DER WIRTSCHAFT

### Spirit erlaubt

Der Mensch ist kein "Fleischklöpschen". Er ist Körper, Geist und Seele. Wir binden die universelle Ganzheit in unsere Arbeit ein und nehmen Ihnen so die Angst vor Grenzen. Wer im UR-Vertrauen ist, alte Muster der Ahnen erkennt, findet ungeahnte Möglichkeiten und Perspektiven. Er wird mutiger. Übungen wie Meditation und Yoga sind nur die ersten Schritte zu einer besonderen Reise zum universellen Ich.



## DEBORAH BICHLMEIER

### *Die Heldenfinderin*



Deborah Bichlmeier war viele Jahre Führungskraft und “High-Performerin”, bis sie selbst einen Burnout erlitt. Nach ihrer Genesung absolvierte sie - für ein besseres Verständnis - eine Ausbildung zum Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention.

Weitere Ausbildungen folgten. Schließlich wollte sie nicht erneut so tief fallen. Sie begann viele Fragen zu stellen, gab Seminare, Meditations- und Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und sozialen Einrichtungen. Inzwischen vermittelt sie ExpertInnen, Keynotespeaker und geht bei Anfrage auf die Bühne um ihre Geschichte zu erzählen.

Im Oktober 2023 erschien ihr Buch über ihre Heldinnenreise (“Mama Brennt!"). Nach der Corona-Krise 2021 änderte Deborah Bichlmeier den Blickwinkel und auch ihre Angebote. Sie wurde zur Mentorin für Geschichtenerzähler\*innen, Gründer\*innen, Alleinerziehende, Mütter und Arbeitssuchende. Als sie feststellte, dass sie selbst nicht alles abdecken konnte, was ihre Kunden und Kundinnen suchten und sich wünschten, gründete sie eine Vermittlungsagentur mit einer anhängenden Akademie, in der sie die Leistungen der Expert\*innen anbietet. Diese geben Antworten auf Fragen, die Deborah selbst nicht beantworten kann.

## Blockadenlösungen und Meditationen

An manchen Tagen wünschen wir uns Veränderungen in unserem Leben, aber ein Teil von uns (das Ego) hindert uns daran. Es fühlt sich an, als ob wir gegen eine Mauer laufen oder in einem Sumpf stecken geblieben sind.

Wir schenken Ihnen ein Portfolio an Meditationen und Hypno-Meditationen, damit Sie Blockaden lösen oder / und negative Gedanken loslassen können.



Ihr Geschenk

Der Eisblock und weitere Meditationen



Sie sind bereit, Ihr Leben in die Hand zu nehmen, Selbstfürsorge zu betreiben, eine Veränderung anzustoßen?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Mut und Ihrer Bereitschaft!

In einem persönlichen Beratungsgespräch bietet Deborah Bichlmeier Ihnen an, Sie bei Ihrer neuen Reise zu unterstützen. Mit Angeboten, mit Empfehlungen und / oder mit Expert\*innen.

Das Beratungsgespräch ist exklusiv für Sie und kostenfrei. Sie haben nichts zu verlieren.


## Terminvereinbarung

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit Deborah Bichlmeier zum kostenfreien Beratungsgespräch.

30 Minuten, die Ihnen mehr Zeit schenken.





A serene sunset over the ocean with waves crashing onto a sandy beach. The sun is a bright, glowing orb in the upper right corner, casting a warm, golden light across the sky and the water. The waves are gentle and rhythmic, with white foam as they break onto the shore. The sand in the foreground is a soft, light brown color, and the overall atmosphere is peaceful and contemplative.

***„Die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten.“***

***(Stephen R. Covey)***



*Oliver Hebler*

## Bring's auf den Punkt!

*“Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist der gleiche, wie zwischen einem Blitz und einem Glühwürmchen.” (Mark Twain)*



## Angebot / Vision

Oliver Hebler ist seit über 20 Jahren Experte in Sachen Kommunikation und Präsentation. Zusätzlich ist er Keynote Speaker, Schauspieler und Regisseur.

Im selbst kreierten Seminar geht es nicht nur darum, selbst auf den Punkt zu kommen, sondern man kann auch gezielt Gespräche leiten, damit Andere zum Punkt kommen. Dabei genügt es nicht, nur Zahlen, Daten und Fakten zu nennen, sondern die Gesprächspartner (bzw. Publikum) auch auf der emotionalen Ebene zu erreichen, gemäß dem Motto: So einfach wie möglich und so ausführlich wie nötig!



## 3 Tipps für die Kommunikation auf den Punkt

1



### KISSSS

Erziele höhere Wirkung durch das KISSSS-Prinzip! Also keep it short, simple, structured & sexy. Fasse dich kurz und sprich einfache, leicht verständliche Sätze. Struktur erhöht beim Zuhörer das Verständnis und hilft, kurz zu bleiben. Stimulanz schafft Verbindung und steigert die Behaltequote.

2



### Meetings

Erhöhe die Effizienz in Meetings durch klare Regeln! Diese Regeln werden einmal zur Abstimmung eingebracht, damit man sich immer darauf berufen kann. Dazu braucht es unbedingt die Rolle der Moderation. Wenn diese Rolle reihum vergeben wird, erhöht das schnell die Disziplin.

3



### Körpersprache

Der Raum, den ich beanspruche, spiegelt meine Kompetenz! Aus dieser Weisheit ergeben sich viele Dinge über die Körpersprache: wie ich stehe, wie ich mich bewege (auch Gestik) und wie ich meine Stimme einsetze (also nicht monoton).

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Sie lernen, Ihre Message ansprechend und zeitsparend auf den Punkt zu bringen. Für die vielen unterschiedlichen Kommunikationssituationen des beruflichen Alltags – Besprechung, Vortrag, Präsentation, Telefonat - lernen Sie, auf den Punkt zu kommen oder andere auf den Punkt zu bringen. Sie werden dadurch effizienter und erzielen eine höhere Wirkung.



*Petra Seiler - Mentorin*

## **Spiritualität und Wirtschaft**

*“Spiritualität und Wirtschaft sind eine  
selbstverständliche Verbindung”*

*Petra Seiler*



## **Angebot / Vision**

Petra Seiler hat viele Jahre ihres Lebens verschiedene Geschäfte aufgebaut. Schon in jungen Jahren hat sie sich mit den Themen Motivation aus der Tiefe, Lösung tiefer, emotionaler Blockaden und mit Spiritualität beschäftigt. Für sie sind Spiritualität und Wirtschaft eine selbstverständliche Verbindung. Sie bietet 1:1-Mentorings an, die eine besondere Tiefe inne haben und Sie nachhaltig in Ihrem Tun und Ihrem Erfolg positiv beeinflussen.





## 3 Tipps für Motivation und starkes Mindset

1



### Selbstfürsorge

Was ist das Beste, was du in dem Augenblick für dich tun kannst?

Deine Energie bestimmt, was möglich ist. Wenn du nicht gut drauf bist, ist es besser dich in einen anderen Zustand zu bringen BEVOR du den nächsten Schritt machst. Was kannst du tun um deine Energie zu erhöhen?

2



### Fragen

Stell dir die richtigen Fragen! Frage dich nicht „ob“ etwas geht sondern „wie“ etwas geht? Frag nicht „warum?“ aus der Rolle des Opfers heraus, wenn dir etwas widerfahren ist, sondern frage dich „wohin?“ bringt dich das? Deine Frage bestimmt, was möglich ist. Du erschaffst Möglichkeiten.

3



### Körperverbindung

Achte auf deinen Körper! Körper und Geist sind verbunden. Wenn du nicht gut drauf bist, zeigst du das mit deiner Körpersprache. Um dich zu stärken, bring dich in einen guten Zustand. Ziehe die Schultern zurück, nimm den Kopf hoch, lächle, atme tiefer, mach größere Schritte!

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Ich zeige den Weg, weg vom ständigen Wiederholen und Reden, hin zur Lösung. Du hast alle Antworten auf jedes Thema in dir. Ich habe die Gabe den Lösungsweg zu spüren. Die offensichtlichen Themen sind so gut wie nie der Lösungspunkt. Hinter fehlender Energie, Motivation, Klarheit, steckt ein tieferes Thema. Löst du das, löst sich das offensichtliche Thema mit auf. Es wird leicht.



*Doris Steinscherer*

## Arbeitswelt aus der Sicht der Herzensbrille

*"Machen wir Arbeit zu einer Sache des Herzens und zu einem Ort für Sinn und Verstand!"*

*Doris Steinscherer*



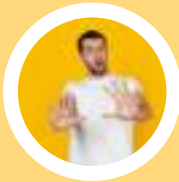
## Angebot / Vision

Doris Steinscherer ist Expertin im Bereich New Work & Feelgood Management und in der Schaffung einer positiven Unternehmenskultur. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf der Motivation der MitarbeiterInnen und der Kultivierung eines inspirierenden Mindsets, das jedem Einzelnen ermöglicht, den täglichen Job mit Leichtigkeit zu bewältigen. Dabei strebt sie die Schaffung eines authentischen Feelgood-Arbeitsumfelds an, das das Wohlbefinden nachhaltig und motivierend fördert. Ihr Ansatz konzentriert sich darauf, dabei zu helfen, das "Warum" zu erkennen und es in die tägliche Praxis umzusetzen.



## 3 Tipps für ein positives Mindset: “Mehr Freude und Erfolg im Job”

1



### Stoppe Jammern

Vermeide das Jammern über Probleme und Hindernisse. Stattdessen konzentriere dich auf Lösungen und Chancen. Wenn du auf Schwierigkeiten stößt, denke darüber nach, wie du sie bewältigen kannst. Positive Kommunikation fördert ein gesundes Mindset. Denke daran, "Mimimi" ist ausverkauft!

2



### Lösungsorientiert

Statt sich auf die Hindernisse zu konzentrieren, versuche lösungsorientiert zu denken. Stelle dir Herausforderungen als Chancen zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung vor und arbeite aktiv an Lösungen, um sie zu überwinden. Dieser Ansatz fördert ein positives und konstruktives Mindset.

3



### Dankbarkeit

Praktiziere Dankbarkeit, indem du dich auf die positiven Aspekte deiner Arbeit konzentrierst. Jeden Tag kannst du dir bewusst darüber sein, wofür du in deinem Beruf dankbar bist. Dankbarkeit fördert eine positive Einstellung zum Leben und schafft eine optimistische Grundlage für deine Arbeit.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mein Angebot umfasst Online-Kurse und Ausbildungen in den Bereichen des Feelgood Managements, des Mindsets sowie in den Bereichen Arbeit und Business. Unsere Community begleitet dabei, die Leichtigkeit in der Arbeitswelt zu fördern und die berufliche Weiterbildung voranzutreiben.



*Andrea Kausche*

## Perspektiven von oben entwickeln

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge  
versetzen kann, so ist es der Glaube an die  
eigene Kraft.“*

*Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach*



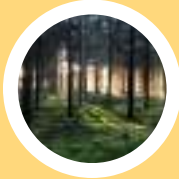
## Angebot / Vision

Andrea Kausche ist Bergwanderführerin, Coach und Mediatorin und kombiniert durch „Gipfel-flow“ Berg- und Naturerlebnisse mit Coaching. Sie unterstützt Unternehmer\*innen, Führungskräfte, Selbstständige und Menschen, die ihre Erfüllung suchen, in den Bergen oder anderen Orten in der Natur durch ihr „Gipfelcoaching“ in ihre Kraft zu kommen, ihre Träume und Ziele zu entdecken, Visionen zu entwickeln und konkrete Schritte für ihre Zukunft zu planen. Denn eine gesunde Lebensführung, Bewegung, frische Luft und ein positives Mindset sind die Voraussetzungen für Wohlbefinden und ein Leben in Zufriedenheit und Glück.



## 3 Tipps rund um Berge und Natur

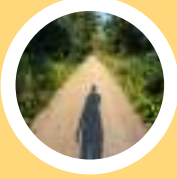
1



### Natur und Leben

Suche dir einen Baum, Felsen, Wasserfall, eine Lichtung, Wurzel... und frage dich jeweils: Was hat das mit meinem aktuellen Leben zu tun? Was will mir dieser Stein sagen? Warum bin ich gerade auf diesen Baum aufmerksam geworden?... Lausche und du wirst staunen, welche Antworten du bekommst.

2



### Kondition

Wenn du dich nicht fit genug fühlst, um dich auf das Abenteuer Berg einzulassen, beginne zu walken. Erst 2 x wöchentlich, dann jeden 2. Tag. Erst 30 Minuten, dann 60 Minuten und mehr. Wenn du in einer Stunde 5 km schaffst, kannst du deine erste Bergtour planen (mit Bergerfahrung oder Guide!).

3



### Was Praktisches

Wechselkleidung, Sonnencreme, evtl. Medikamente, Tempos, Powerbank, Kopfhörer, Stirnlampe, Brotzeit verstaust du am besten in verschiedenen großen ZIP-Beuteln. Sie sind leicht, durchsichtig und so findet man alles schnell mit einem Griff und sicher verpackt ist es auch.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Wenn du ausgebrannt, am Limit, unzufrieden, gestresst bist, ist das Motto: „Raufgehen, um runterzukommen.“ Wenn du dir Fragen stellst, wie "Bin ich noch auf dem richtigen Weg?", "Wer bin ich ohne meinen Beruf?", "Was macht mich wirklich glücklich?", "Ich brauche eine Veränderung, aber wie?" machen wir uns auf den Weg, damit du das herauszufinden kannst.



Ksenija Heck



## Angebot / Vision

Ksenija Heck, Business-Coach und Unternehmensberaterin. Sie navigiert Gründer geschickt auf dem Pfad zu einem gestärkten Unternehmernesset und einer erfolgreichen Existenzgründung. Die Gründerfee begleitet kühne Seelen, die sich in berufliche Abenteuer stürzen, unermüdlich an ihrer Entwicklung feilen und nach neuen Horizonten Ausschau halten. Inmitten des Gründungsdschungels und den beängstigenden Unsicherheiten, gerade in der Gründung, hilft sie dabei ungesunde Gewohnheiten und hinderliche Lebensanschauungen mit Leichtigkeit zu durchbrechen, um den Weg zum unternehmerischen Triumph zu ebnet.

## Existenzgründung & Unternehmernesset

*„Wer etwas will, findet einen Weg. Wer etwas nicht will, findet einen Grund“*

*Jim Rohn*



## 3 Tipps für ein erfolgreiches Unternehmermindset

1



### Klare Ziele

Setze klare und messbare Ziele, die deinem Business eine klare Richtung geben. Teile große Ziele in kleinere Etappen auf und verfolge sie konsequent, um Erfolg sicherzustellen. Nutze dafür z.B. die S.M.A.R.T Methode, um deine Ziele klar zu definieren.

2



### Dream big

Träume groß, starte groß! Denke langfristig und plane für Wachstum. Beginne mit einer passenden Unternehmensstruktur und bleibe offen für Chancen, um deine Ambitionen zu verwirklichen. Kleingewerbe z.B. ist nichts für dich, wenn du wirklich durchstarten möchtest.

3



### Go for it

Ignoriere unwissende Kritiker! Vertraue auf deine Expertise und Vision. Lass dich nicht von Menschen beeinflussen, die keine Kenntnis von deinem Fachgebiet haben. Glaube an deine Fähigkeiten und lass dich nicht von deinen Zielen abbringen. Du bist der Schlüssel für deinen Erfolg, niemand sonst.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mein Ziel ist es, ambitionierten Menschen die Angst vor der eigenen Unternehmensgründung zu nehmen und sie in die erfolgreiche Existenzgründung zu bringen. Dabei erhalten sie alles, was für einen erfolgreichen Start notwendig ist, inklusive einem detaillierten Fahrplan, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten und dem entsprechenden Erfolgsmindset.



Héctor A. Venegas

## Leichter an seine Ziele kommen

*„Wer klug ist, wird im Gespräch weniger an das denken, worüber er spricht, als an den, mit dem er spricht.“*

*Arthur Schopenhauer*



## Angebot / Vision

Seit vielen Jahren beschäftigt sich Héctor A. Venegas mit der Mensch-zu-Mensch Kommunikation, wenn Menschen zusammenkommen. Sei es im Zwiegespräch oder wenn mehrere Menschen aufeinandertreffen, um die Lösung für eine Herausforderung zu finden. Die Art, wie wir kommunizieren ist meist geprägt durch die Art wie wir denken. Wir wollen verstanden werden, ohne dabei zu versuchen, den anderen zu verstehen. Das das nicht funktioniert, liegt auf der Hand. So erreichen wir selten unsere Ziele. Wenn wir jedoch verstehen, wie der andere kommuniziert, werden wir näher an unsere Ziele kommen.





## 3 Tipps für die zielführende Kommunikation

1



### Höre zu!

Höre zu, um zu verstehen, nicht um zu erwidern!

Meist bereitet man seine Erwiderung im Kopf schon vor, wenn der andere noch redet. Dieses führt zu einer Blockade der Argumentation, welcher man sich stellen sollte. Höre zu, um zu verstehen und erwidere erst danach!

2



### Du bist einzigartig

Die andere Person ist nicht wie du!

Berücksichtige in der Kommunikation, dass der andere anders ist als du. Selbst, wenn du meinst diese Person gut zu kennen, bedeutet das noch lange nicht, dass du wirklich einschätzen kannst, wie diese Person denkt.

3



### Go for it

Deine Emotionen haben einen Einfluss auf dein Denken und Handeln!

Mache dich frei von zu starken Emotionen und Befindlichkeiten, bevor du in die Kommunikation trittst! Deine Emotionen werden dich lenken und leiten. Und das nicht immer in die richtige und zielführende Richtung!

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Was auch immer Deine/ Eure Zielsetzung ist. Sei es eine Strategie zu entwickeln, sei es in einem Vorstellungsgespräch zu glänzen oder auch eine Präsentation zu geben, welche nachhaltig in Erinnerung bleibt. Ich erarbeite mit Dir/ Euch, Deine/ Eure Herangehensweise um die Ziele zu erreichen. Es steckt bereits in Dir/ Euch. Wir müssen es nur hervorheben!



Jana Behr

## Female Power – Wo Liebe auf Umsetzung trifft!

*„Trust your Soul, Trust Your Heart, Trust You! Entfessele deine Seelenpower und erschaffe Außergewöhnliches!“*

Jana Behr



## Angebot / Vision

Jana Behr begleitet Frauen dabei, ihren wahren Soul Purpose nicht nur zu entdecken, sondern ihn nachhaltig im Leben zu verankern. Als zertifizierter systemischer und spiritueller Coach, Kommunikationswissenschaftlerin & Marketing-Expertin sowie Tao Hands Practitioner und Akasha-Readerin vereint sie dafür die Kraft der Spiritualität mit pragmatischen Umsetzungsstrategien. Ihr Ansatz folgt einem dreistufigen Konzept: die eigene Mitte finden, den Seelenzweck erkennen oder diesen aktiv in die Welt tragen. Jana Behr weiß, dass Frauen, die mit ihrer Seelenaufgabe in Einklang stehen, in Job & Leben deutlich erfolgreicher sind.



## 3 Tipps, wie du als Frau deinen Soul Purpose in die Welt bringst

1



### Get in Touch with You!

Bevor du dein Licht in die Welt strahlen lassen kannst, ist es wichtig, dass du dein wahres Feuer in dir entfachst. Lösche alle alten Gluten, die dir Vorgaukeln, du wärest nicht gut genug, es nicht wert & andere Quatschsätze, die dich davon abhalten, zu entdecken, wie großartig du in Wirklichkeit bist!

2



### Find Your Soul Purpose!

Wenn du dann so richtig für dich entflammt bist, dann werfe richtig gutes Holz ins Feuer! Mach dich auf die Suche nach deiner Seelenaufgabe. Denn, wenn du die einmal entdeckt hast, dann kann niemand mehr dein inneres Feuer jemals löschen! Du weißt ab da immer, für was du wirklich brennst!

3



### Your Time is right now!

Nun, da du weißt, warum du hier auf der Erde bist, frage dich, ob deine Lebenssituation deinem Soul Purpose entspricht. Wenn nicht, dann schaue, wie du deiner persönlichen Lebensaufgaben am besten entsprichst und lass dein Licht in die Welt strahlen! Deine Zeit ist jetzt - genau jetzt!

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Auf deiner Mission dein bestes Leben zu leben, hole ich dich dort ab, wo du gerade stehst. Mit bewährten Techniken aus Coaching, Energiearbeit und Akasha-Chronik werden Blockaden rasch identifiziert und aufgelöst, um den Weg für Transformation freizumachen. Und, willst du deinen Soul Purpose als Unternehmerin in die Welt bringen, unterstütze ich dich beim Business-Aufbau und Marketing.



*Mirjam Saeger*

## Erzähl deine Geschichte!

*“Ein Buch trägt deine  
Energie in Worten”*

*Mirjam Saeger*



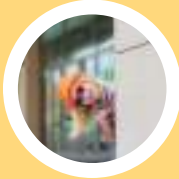
## Angebot / Vision

Mirjam Saeger unterstützt ihre Kunden dabei, ihre persönlichen Geschichten zu erzählen – sowohl im eigenen Sachbuch als auch auf Social Media. Mit ihrer IDEAL-Formel ist es möglich, mit Leichtigkeit tägliche Inspirationen für Buch & Business zu finden. Die Buchprojekte, die sie begleitet, spiegeln die individuelle Persönlichkeit jedes Autors und jeder Autorin wider. Mehr als 70 Buchprojekte und hunderte von Beratungen rund um Buch & Business hat sie bereits begleitet und durchgeführt. Als Speakerin inspiriert sie Menschen dazu, sich authentisch auf Social Media zu zeigen. Zudem bietet sie Storytelling Workshops an.



## 3 Tipps für dein tägliches Storytelling

1



### Denke um die Ecke!

Wo in deinem Alltag gibt es Begebenheiten, Menschen oder auch Gegenstände, die etwas mit deinem Thema zu tun haben? Was sagt die Teetasse auf deinem Schreibtisch über dein Business aus? Werde kreativ und lass dich inspirieren.

2



### Emotionen sprechen an!

Welche Emotion möchtest du mit deiner Geschichte bei deinem Gegenüber erzielen? Menschen kaufen von Menschen, also zeig dich als Mensch mit all deinen Emotionen. Das schafft Verbindung und die Lust darauf, mehr von dir zu erfahren.

3



### Entdecke Leichtigkeit!

Es muss nicht anstrengend sein ein Buch zu schreiben oder täglich auf Social Media zu posten. Denke immer daran: Auch wenn dir dein Impuls klein oder unwichtig erscheint, für jemand anderen kann dieser lebensverändernd sein.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Als Autorin, Autorencoach und Ghostwriter helfe ich dir dabei die Magie deiner Sprache zu wecken. Sei es, für dein eigenes Sachbuch oder im täglichen Storytelling - ich zeige dir die IDEAL-Formel, die es dir im Handumdrehen ermöglicht, zu entdecken, welche Geschichten in dir stecken.



Jörg Dickmanns

## 20% Freiraum für Polaritätspioniere®

*„Die Kontrolle über unsere Gedanken ist der  
Schlüssel zur Kontrolle über unser Leben.“*

Ralph Waldo Emerson



## Angebot / Vision

Der Ansatz des Polaritätspioniers® Jörg Dickmanns ist weitaus mehr als die reine Harmonisierung von Gegensätzen wie Freiheit und Kontrolle oder Komplexität und Einfachheit. Er schafft nicht nur eine äußere Balance, sondern fördert auch bei Ihnen die innere Klarheit und Kontrolle in Ihrem Führungsalltag. Das Ergebnis dieses Prozesses ist ein Gewinn von bis zu 20% mehr Freiraum in Ihrem Arbeitsleben – endlich haben Sie genug Zeit für das, was wirklich von Bedeutung ist.



## 3 Tipps für mehr Kontrolle im Führungsalltag

1



### Zeit

Vergesse komplexe Zeitmanagement-Methoden. Notiere täglich kurz Deine Tätigkeiten und identifiziere die Stärken Deines Teams. In einer Woche gewinnst Du wertvolle Einsichten und mehr Effizienz.

2



### Kontrolle

Kontrolle ist kritisch, aber effektiv. Kenne die besonderen Fähigkeiten deiner Mitarbeitenden, minimiere die Zeit für Krisenmanagement. Mehr Alltagskontrolle ist das Ergebnis einer gezielten Leistungsbewertung.

3



### Klarheit

Konzentriere Dich bei der Reflexion auf Blockaden und Erfolge. Ergründe, was Dich bremst und was gut funktioniert. So steigert Du schrittweise Deine innere Klarheit und deine persönliche Leistungsfähigkeit.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du erhältst maßgeschneiderte Lösungen, die auf die Stärken Deines Teams abgestimmt sind. In kurzer Zeit erlangst Du eine neue Perspektive – nach innen gerichtet für persönliche Klarheit, nach außen für effiziente Führung. Behalte das Kommando über Dein Leben und Deine Arbeit. Erlebe, wie einfache Lösungen zu großer Wirkung führen und schaffe Raum fürs Wesentliche.



*Dr. Sabine Winter*



## Angebot / Vision

Dr. Sabine Winter unterstützt seit zwei Jahrzehnten als Expertin für Potenzialentfaltung Menschen, die sich neu orientieren, weiterentwickeln und neue Perspektiven mit Potenzial erreichen wollen. Für viele Menschen ist der Umgang mit Stress relevanter geworden. Als zertifizierter Coach, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühl-Trainerin hat sie ein spezielles Programm entwickelt, damit schädliche Gewohnheiten leichter überwunden werden können, das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigen.

## Heilsames Wachstum mit dem 4G-Modell

*„Der achtsame Weg mit dem Fokus auf Gesundheit, Gelassenheit und Genuss führt langfristig zu mehr Glück und Erfolg – beruflich wie persönlich.“*

*Dr. Sabine Winter*





## 3 Empfehlungen zu mehr Gelassenheit, Glück und Erfolg

1



### Gelassenheit

Besonnen agieren: In stressigen Situationen Tempo drosseln. Lenke in herausfordernden Situationen den Fokus auf deinen Atem und atme bewusst ein und aus. Mit dem Atem verbunden fällt es dir leichter zu entscheiden, ob und wie du auf eine Sache reagieren möchtest.

2



### Glück

Trainiere Glücksmomente wahrzunehmen. Nehme im Alltag möglichst jeden glücklichen Moment bewusst wahr, verbinde ihn mit einem Ritual oder notiere ihn in ein Glückstagebuch. Mit der Zeit wirst du mehr Glücksmomente wahrnehmen und verstärkst so dein geistiges Glückszentrum.

3



### Erfolg

Finde deine eigene Erfolgsvision und halte Kurs. Suche deinen eigenen Leitstern und lasse dich nicht vom Weg abbringen. Niemand hat genau die gleichen Werte und Bedürfnisse wie du. Erspare dir auch Vergleiche mit anderen. Folge deiner eigenen Erfolgsvision.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du gewinnst mehr Klarheit, Sinn und Erfüllung durch individuelles Mentoring, wissenschaftlich fundierte Kurse und Trainings. Im Fokus stehen deine Wünsche und Bedürfnisse.

Mit dem Ziel: Du kennst und folgst deiner Vision, lebst dein Potenzial und genießt eine höhere Lebensqualität.



*Martina Schöne*

## Coaching mit Afformationen und NeuroGraphik®

*“Sei du selbst und verändere die Welt”*

*Martina Schöne*



## Angebot / Vision

Sie sagt von sich «Ich bin die Fragenstellerin und sehr kreativ unterwegs. Ich falle aus so manchen Rahmen und liebe es.» Martina Schöne stellt die richtigen Fragen im richtigen Moment. Ihr Talent ist Kreativität und Coaching zu vereinen. Nachdem Klienten mit ihr gearbeitet haben, sagen sie meist sehr überrascht: «meine Blockade hat sich noch nie so schnell gelöst, wie mit dir». Und sie weiß im richtigen Moment das richtige Tool für ihre Klienten anzuwenden. Die meist gestellten Fragen in ihrem Coaching sind: Wie geht's noch besser? Was ist sonst noch möglich?



## 3 Tipps zum schnellen Stressabbau

1



### Eine Situation verändern

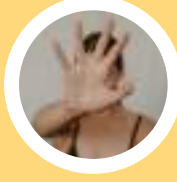
Wenn ich nicht mehr weiterkomme, stelle ich mir immer wieder diese beiden Fragen:

“Wie geht's noch besser?”

“Was ist sonst noch möglich?”

Probiere es aus und du wirst sehen, dass sich deine Situation in Minuten verändert!

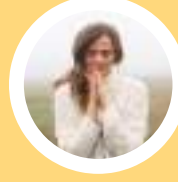
2



### Gedankenkreise

Kommst du nicht aus der Gedankenspirale raus? Dann probiere das einmal aus: sage dir selbst (ein lautes oder leises) «STOPP!» Danach frage dich: «Will ich das?» «Was möchte ich denn?» Das Ganze wiederhole bis die Gedankenspirale beendet ist. Du wirst sehen: Es hilft!

3



### Sei dankbar

Schreibe deine Dankbarkeiten, mit ausführlicher Begründung, warum du dankbar bist, auf. Ganz wichtig ist die Begründung, denn diese gibt dir das passende Gefühl dazu und das gibt die Energie, die Dankbarkeit spürbar macht. Dankbarkeit fördert eine positive Lebenseinstellung.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir deine Ziele ausarbeiten und so dein Mindset (Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster), verändern können. Mit Hilfe der Afformationen (spezielle Fragetechnik) und der NeuroGraphik® (transformierende Mal- und Zeichnen-Methode) können wir deine Blockaden lösen, die du nicht zu greifen bekommst.



Thomas Senft

## Mehr Verständnis für weniger Missverständnisse

*“Was Du nicht willst das man Dir tut, das  
füg auch keinem anderen zu. Bedenke was  
Du sagst, bedenke das Ende.”  
(Altes Testament)*



## Angebot / Vision

Thomas Senft ist ein charismatischer Keynote-speaker, Berater und Coach mit einem Schwerpunkt auf Hörverstehen und Kommunikations-Missverständnisse. Seine Klienten schätzen seine Kompetenz, Professionalität und klare Botschaft, die für Entspannung und Gelassenheit in der Interaktion sorgen. In seiner Gegenwart fühlen sich Menschen sicher und gut aufgehoben. Sein Ziel ist es, ein besseres Gesprächsklima in der Kommunikation zu schaffen. Seine Vorträge haben nachhaltige, positive Auswirkungen und lassen seine Zuhörer stets beeindruckt zurück.



## 3 Tipps für eine bessere Kommunikation und weniger Missverständnisse

1



### Mund Bild beachten

Die Bedeutung der klaren Aussprache: In unserer hektischen Gesellschaft ist deutliches Sprechen und die richtige Mundbewegung entscheidend. Dies zeigt Respekt und erleichtert die Kommunikation.

2



### Gehör kontrollieren

15-20% der Deutschen haben ein Hördefizit. Testen Sie kostenlos Ihren Hör-Sinn (Ton und Sprachtest) bei 5000+ Hörakustikern, um Gewissheit zu erhalten und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

3



### Gestik und Mimik

Ein ehrliches Lächeln kann Gespräche positiv beeinflussen und unterstreicht Authentizität. Oftmals verraten nonverbale Signale mehr als Worte allein. Deshalb sollten Sie auf Sie auf Ihre Körpersprache achten.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Meine klare Arbeit deckt Defizite auf und fördert Ihr Verständnis für andere. Ein positiveres Umfeld umgibt sie. Mit weniger Missverständnissen sparen Sie Zeit und reduzieren Stress, was Ihr Wohlbefinden steigert. Zudem schützen Sie Ihre Gesundheit vor Hörsturz und Herzinfarkt. Überzeugen Sie sich selbst!



Mirja Geertz

## Tourismusexpertin & Kraftplatz-Findende

*“Wir reisen nicht um uns zu bewegen, sondern um bewegt zu sein.”*

*Mirja Geertz*



## Angebot / Vision

Gerade in der letzten Zeit scheinen sich negative Meldungen in den Medien zu häufen. Es passiert immer häufiger, dass wir in einen Strudel voller Negativität, Sorgen bis hin zur Existenzangst geraten.

Sich dann in ein Umfeld zu begeben, in denen Glückshormone nur so purzeln, bringt Entspannung und triggert den Blick auf das Schöne und Lebensfreude. Unser Herz steht in diesen Momenten weit offen. Und hier kommt Magie ins Spiel. Auf einmal wird alles leichter und ganz neue Lösungen kommen in unser Leben.



# 3 Möglichkeiten an Deinen Kraftplatz zu kommen für sofortiges „Feel Good“

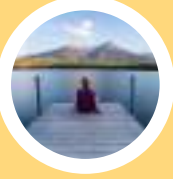
1



## Ab in die Wüste

Wenn wir im grauen Alltag stecken, helfen kraftvolle Plätze in der Natur. Was stärkt Dich? Meer und Salzluft, die Weite der Wüste, Ballonfahren? Dann fahr zum Meer, schlafe in der Wüste oder begib Dich in die Luft. Um das Wichtigste zu spüren, nämlich Dich und Deine natürliche Verbindung zur Erde.

2



## Das „Lust-Prinzip“

Worauf hast Du jetzt Lust? Freude ist einer der verlässlichsten Quellen für Dein Wohlbefinden. Was bringt Dir Freude? Das „Dolce Fare Niente“? „La Vie en Rose“? Oder Hang Loose à la „Hakuna Matata“? Egal ob Italien, Frankreich oder Sánsibar? Dein Wohlgefühl, weist Dir den Weg.

3



## Zeichen „on the go“

Ob es eine Werbebotschaft in einer Zeitschrift ist oder ein paar Sätze eines Gespräches,...es kann eine weiße Taube sein oder der Mönch im Kloster. In dem Moment, in dem wir neugierig unser Drumherum betrachten, verstehen wir auf einmal die vielen Botschaften, die uns umgeben.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Wir reisen bequem vom Sofa, auf der Bühne, on- oder offline an berührende Kraftplätze. Geschichten gehört oder selbst erlebt, schütten in uns Glückshormone aus. Durch unser damit verbundenes Energielevel flutscht es wieder. Es zeigen sich Lösungen, die wir in unserer sorgenvollen Zeit ganz übersehen haben und es wird wieder leichter.



*Melanie Richter*



## Angebot / Vision

Das persönliche Motto von Melanie Richter lautet: „Love it or leave it! Gestalte Dein Leben und lass es nicht einfach geschehen“! Sie lebt das, was sie sagt. Deshalb lebt sie heute in Panama. Sie hat gelernt, nicht mehr zuzulassen, dass sich in ihrem Leben Situationen einnisten, die nicht ihren eigenen Werten und Herzensthemen entsprechen. Und genau das ist ihre Mission: Als Coach und Motivationstrainerin führt sie ihre Coachees aus festgefahrenen Lebenssituationen heraus in ein selbstbestimmtes Leben, ein Leben ohne faule Kompromisse, ohne halbe Sachen!

**Reboot your life**  
**Erfüllung heißt: Tun**  
**wozu man begabt ist**

*“Sei Schöpfer Deines Lebens!”*

*Melanie Richter*





## 3 Tipps wie du Dir erlaubst, glücklich zu sein

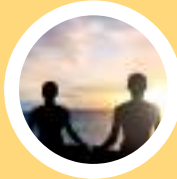
1



### Dankbarkeit fördern

Führe jeden Morgen oder jeden Abend ein kleines Ritual durch, indem Du Dich auf die positiven Dinge in Deinem Leben konzentrierst und dafür dankst. Fokussiere dich dabei auf das Gute, auch wenn es dir zu klein erscheint. Du kannst es auch aufschreiben.

2



### Achtsamkeit praktizieren

Nimm Dir ganz bewusst Zeit, den Moment im jetzt zu leben und die kleinen Freuden des Alltags zu genießen. Indem Du achtsam mit Dir und Deiner Zeit umgehst, gelingt es Dir besser, negative Gedanken loszulassen, im Alltag zu entschleunigen und Stress abzubauen.

3



### Eigene Bedürfnisse leben

Lerne liebevoll, achtsam und wertschätzend mit Dir umzugehen. Schenke Dir regelmäßig Zeit für Dich und Dein Wohlbefinden. Mache Dir selbst regelmäßig eine Freude. Achte auf Deine Gesundheit. Indem Du gut für Dich sorgst, schaffst Du die Grundlage für ein erfülltes Leben.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du erfährst durch eine Persönlichkeitsanalyse, wer Du bist und wie Du tickst. Was Deine innersten Bedürfnisse, Deine persönlichen Wünsche und Ziele sind und welche Talente und Begabungen in Dir verborgen sind. Du lernst, Schritt für Schritt alte Strukturen loszulassen, bis zu dem Punkt, wo Du Deine eigenen Ziele setzt, ausgerichtet nach Deinen ureigenen Herzensbedürfnissen.



Dr. Tamar Reseck

## Erfolgreich durch erfrischende Kommunikation

*“Ein erfülltes Leben und ein erfolgreiches Business zu führen, bedeutet im Einklang mit sich selbst und den eigenen Worten zu sein.”*

*Dr. Tamar Reseck*



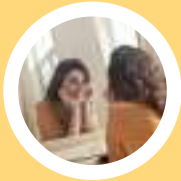
## Angebot / Vision

Wenn sie Menschen zu deren Misserfolgen und den Gründen befragt, bekommt sie oft als Antwort, alles läge an „mangelnder Kommunikation“. Schlechte Kommunikation führt also zum Misserfolg und zu einem belastenden Umfeld. Das beeinflusst unsere Lebensfreude, Kreativität, Freude am Erfolg, Durchsetzungskraft, Sicherheit und Verbundenheitsgefühl. Und genau hier weiß Frau Dr. Tamar Reseck zu helfen. Sie begleitet Menschen in ihren Workshops, Seminaren, Coachings und Mentoring zu mehr Klarheit, Gelassenheit und in die gelungene Kommunikation. Sie gibt Menschen in Teams wertvolle Tools mit, die leicht umzusetzen sind.



## 3 Tipps zur besseren Kommunikation

1



### Sehen

Wenn du früh morgens aufstehst und in den Spiegel schaust, lächle dich an. Schaue dir in die Augen, begrüße dich freundlich und mache dir ehrlich gemeinte Komplimente. Noch kein Kompliment möglich? Dann verweile einen Moment, betrachte dich wertschätzend einige Sekunden lang.

2



### Hören

Bevor du andere Menschen in Deinem Umfeld nach deren Befinden fragst, frage dich selbst, wie du dich im Hier und Jetzt wahrnimmst. Beantworte für dich diese Frage offen und ehrlich. Sprich mit dir, dem wertvollen Menschen über dich. Höre dir selbst zu! Nimm alle deine Gedanken wahr.

3



### Fühlen

Stelle dich auf einen Stuhl. Mache eine Siegerpose. Sage zu dir: „Es ist ein wunderschöner Tag!“ Nimm dich bewusst körperlich wahr. Fühle in dich hinein. Wie fühlt es sich an, wenn du dich betrachtest? Wie fühlt es sich an, wenn du mit dir sprichst? Schreib es auf. Sei dabei bedingungslos ehrlich.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Wir senden und empfangen mit allen Sinnen. Das ist das Geheimnis der Macht der Kommunikation. Erfolgreiches Business kommt von gelungener Kommunikation. Mit verschiedenen kleinen oder großen, leichten und tiefgehenden Übungen werden wir gemeinsam Klarheit schaffen, Leichtigkeit in der Kommunikation entdecken, konkrete Ziele setzen und erreichen.



*Claus Weberstorfer*

## Komm in deine Größe mit Hilfe der „WVU – Methode“

*„Wer im Leben hoch hinauf will, muss den  
Mut haben, weg zu springen.“*

*Claus Weberstorfer*



## Angebot / Vision

Claus Weberstorfer ist Ingenieur für Energietechnik, er ist international ausgebildet als Coach und war in über 25 Ländern unterwegs. Seine Expertise umfasst Themen wie Werte, Visionen, Nachhaltigkeit, Sales und Umsetzung. Mit seiner wissenschaftlich basierten „WVU-Methode“ inspiriert er als Keynote-Speaker, Mentor und Business Coach die Menschen auf empathische und unterhaltsame Weise. Wer seine Werte leben, seine persönliche und berufliche Vision nachhaltig entwickeln und praktische Schritte zur Umsetzung erhalten will, ist bei Claus Weberstorfer genau richtig.



## 3 Tipps für mehr Größe, Erfolg und Selbstbestimmung im Leben

1



### Vertraue auf deine Werte

Nimm dir regelmäßig Zeit zur Selbstreflexion, ob deine Handlungen mit deinen Werten übereinstimmen. Respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen ist wichtig und übernimm Verantwortung für dein Leben, dann hast du das Steuer in der Hand und bist nicht Passagier deines Lebens.

2



### Die Vision steckt in Dir

Definiere deine Vision klar und detailliert und visualisiere diese regelmäßig. Bleib flexibel, um deine Vision auch anzupassen, wenn sich Umstände ändern. Nutze dein Netzwerk von Gleichgesinnten und den wertvollen Input eines Mentors oder Coach.

3



### Glaube an Dich selbst

Plane kleine Zwischenziele, welche monatlich erreicht werden, um der großen Vision näher zu kommen. Langfristige Konsistenz ist wichtiger als kurzfristige Erfolge und entwickle Rituale die deine Werte & Vision unterstützen. Glaube an dich selbst, dass du deine Vision verwirklichst.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Gemeinsam finden wir deine persönlichen Werte & Visionen, um in deine Größe zu kommen und erfolgreich durchs Leben zu gehen. Deine Umsetzung ist ein fortlaufender Prozess und mittels meiner entwickelten „WVU-Methode“ unterstütze ich Dich nachhaltig in Workshops oder Vorträgen deine Werte & Visionen zu finden und vor allem Stück für Stück umzusetzen.



Helena Meersteiner

## Stimme. Macht. Erfolg.

*“Das ist Bewusstsein und Achtsamkeit von Sprache und Stimme, die verbindet, berührt, inspiriert, Veränderungen schafft. Damit aus oberflächlichem Wortspiel wertvoller Inhalt mit emotionalem Stimmklang wird.”*

Helena Meersteiner



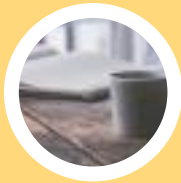
## Angebot / Vision

Helena Meersteiner ist Speakerin, Trainerin, Coach für Stimme und Kommunikation. Sie verbindet als NLP-Master mit ganzheitlichem Blick feinfühlig die Individualität der einzelnen Persönlichkeit mit ihrer eigenen Stimmstärke. Sie zeigt Entscheidern und Führungskräften, wie sie mit dem richtigen Mindset und einer trainierten Stimme den vielseitigen Arbeitsalltag erfolgreich meistern. Ihre Mission: Mehr Bewusstsein schaffen für Stimme und Sprache.



## 3 Tipps für eine Stimme, die von sich reden macht

1



### Pausen

Atem-Pausen schaffen Wirkung und Aufmerksamkeit. Beim Sprechen immer wieder innehalten, bewusst entspannen, den Atem lösen. Das bringt eine klangvolle, raumfüllende Stimme und nimmt sofort den Streß beim Sprechen; und hilft dem Zuhörer einfacher die Infos aufzunehmen.

2



### Mindset

Mindset bedeutet immer, sich vor dem Sprechen gedanklich auszurichten. So beeinflussen wir im Vorfeld unser Verhalten über das Unterbewußtsein, für unser Wunschergebnis. Welche Intention habe ich? Den Verlauf des Vortrages gedanklich positiv durchspielen.

3



### Selfawareness

Vornehmlich durch Eigenwahrnehmung ist Korrektur und Lenkung des Sprechverhaltens möglich. Immer wieder den Check machen zu Körpertonus und Haltung. Nur ein entspannter Körper Kann starken Klang entfalten und die nötige Präsenz zeigen.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du verbesserst Dein Stimm- und Kommunikationspotential mehr als 100%, für eine beziehungsstarken Kundenbindung und empathischen Mitarbeiterführung. Lass uns gemeinsam Möglichkeiten erkunden, wie Du Dein Potenzial auf das nächste Level heben kannst.



*Michael Böhm*

## Der Experte für Führung und Persönlichkeit

„Sei ganz du selbst, da kennst du dich am besten aus!“

*Michael Böhm*



## Angebot / Vision

Als ewiger Schüler des Lebens und als Mentor für Unternehmen bereitet Michael Böhm den Weg für Persönlichkeit und Menschlichkeit in der Führung. Die Arbeit mit Tausenden Menschen hat ihm gezeigt, dass die Suche nach Leichtigkeit im Unternehmertum zur Ressourcen-Entfesselung führt. Führung braucht Persönlichkeit. Daher hat er es sich zur Lebensaufgabe gemacht, den Schlüsselfaktor Mensch in Unternehmen und Organisationen zu stärken. Als Mentor, Trainer und Speaker nutzt er Analogien aus dem Weinbau. Wein ist Persönlichkeit in Flaschen. Und Führung braucht Persönlichkeit.





## 3 Tipps für gute Führung

1



### Sei gut zu dir

Gute Führung fängt bei dir selbst an. Sorge für dich selbst, dann kannst du auch für deine Mitarbeitenden sorgen. Lebe gesunde Werte vor, so wirst du Vorbild und Leuchtturm sein. Ermögliche konstruktive Zusammenarbeit. Sei flexibel und gestalte ergebnisoffene Prozesse.

2



### Sei menschlich

Menschen zu überzeugen bedeutet, Menschen emotional zu gewinnen. Menschen folgen Menschen. Sie folgen keinen Zahlen, Daten und Fakten. Entwickle als Führungskraft deine Persönlichkeit und zeige dich als ganzer Mensch. Teile deine Emotionen. Deine Mitarbeitenden werden sich mit dir verbinden.

3



### Sei authentisch

Führung braucht Persönlichkeit!  
Alles andere ist Dressur. Sei als Führungskraft authentisch. Zeige deine Persönlichkeit. Klar, dein Wirken soll zu Kontext und Adressat passen. Stärke als gute Führungskraft die Fähigkeiten deiner Mitarbeitenden. Lass ihnen Ecken und Kanten.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Persönlichkeit und Menschlichkeit sorgen in deinem Unternehmen für eine erhöhte Motivation, mehr Freude und schließlich für eine verbesserte Anwesenheitsquote und Mitarbeiterbindung. Du wirst deine Mitarbeitenden emotional mit deiner eigenen Persönlichkeit gewinnen. Du wirst neu denken, deiner Organisation neue Impulse schenken und dich von fremden Erwartungen befreien.



Dr. Finn Breuer

## High Performance & außergewöhnliche Teams

*„Teams arbeiten oft weit unter ihren Möglichkeiten, weil Mindset, Motivation und gelebte Kultur das wahre Potenzial verhindern. 3/4 aller Unternehmen bleiben so im Mittelmaß gefangen und verschwenden tagtäglich Geld, Zeit und die Energie von Mitarbeitenden. It's time to Metal Up!“*

Dr. Finn Breuer



## Angebot / Vision

„Bei allem, was ich tue, glaube ich daran, dass wir die Kulturen in Unternehmen verändern können. Ich glaube, dass Millionen von ArbeitnehmerInnen ihr volles Potenzial ausschöpfen können, wenn sie anders handeln dürfen.“ Dr. Finn Breuer ist Keynote Speaker, Leadership Trainer und Business Mentor. Mit der “Metal Up! Leadership Academy” motiviert er zum Aufbau von Hochleistungsteams. Die Themen Mindset, Leadership und Unternehmenskultur verbindet er - wie kein Zweiter - mit seiner Leidenschaft – der Welt des Heavy Metal. Finn Breuer schöpft aus über 15 Jahren Praxis als internationaler Leader und Managementberater.



# 3 Tipps für echte Hochleistungsteams, Exzellenz & Außergewöhnlichkeit

1



## Mindset

Jede Veränderung beginnt im Kopf. Und so ist „Mindset“ zentraler Faktor, wenn es um Motivation und Leistungsbereitschaft geht. Basierend auf menschenzentrierten Werten und starken Ausprägungen wie Vertrauen, Akzeptanz, Geduld, Dankbarkeit uvm. verändern wir das Handeln.

2



## Leadership

Die Bedeutung von Führungskräften auf die Leistungsbereitschaft von Menschen wird vielfach massiv unterschätzt. Eine menschenzentrierte & vertrauensbasierte Form der Führung gepaart mit dem richtigen Mindset weckt das wahre Potenzial – ohne Druck von oben zu erzeugen.

3



## Culture

Eine vertrauensvolle Kultur entsteht auf Basis gelebter Werte. Ehrlichkeit, Authentizität, Like-Mindedness, Familien-Charakter – all das ist der Nährboden für eine wertschätzende Kultur. Es klingt verlockend einfach, doch Kultur hängt von den Menschen ab, die sie pflegen.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du triffst die Wahl für dich & dein Team: Echte Selbsterkenntnis & relevante Impulse mit dem 1:1-Mentoring-Programm. Außergewöhnliche & transformierende Erlebnisse mit dem Trainings-Programm. Wertvolle Inspirationen & motivierende Impulse durch Power-Keynote Speeches.



Tina Lotz

## DU entscheidest, wie sich DEIN Leben anfühlt

*“Emotionen bestimmen maßgeblich unsere Handlungen! Und das meist auch noch unbewusst, ob wir wollen oder nicht!”*

*Tina Lotz*



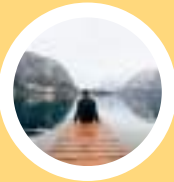
## Angebot / Vision

Tina Lotz begleitet durch die magische Welt der Emotionen! Als Emotionscoach unterstützt sie Frauen dabei, ihre Emotionen besser zu verstehen, zu regulieren und ein "Emotionen-Know-how" zu erlernen, dass im (Business-)Alltag leicht angewandt werden kann. Stress kennen wir alle, aber meist bringen wir ihn mit Zeit in Verbindung. Was uns aber viel mehr stresst, sind unangenehme Emotionen, die uns ganz klar zeigen, dass gerade ein Bedürfnis von uns nicht erfüllt ist. Wichtig ist es diese Emotionen zu erkennen, sie wahrzunehmen, zu benennen und wieder in Balance zu bringen. Emotionscoaching wirkt tief, schnell, effektiv und nachhaltig.



# 3 SOS Tipps, um in herausfordernden Zeiten gelassen zu bleiben

1



## Rückzug und Wahrnehmen

Ziehe dich zurück in einen Raum, den du abschließen kannst und wo du alleine bist. Nimm wahr, welche Emotion gerade da ist und spreche es leise für dich aus, schon das Aussprechen und Reflektieren der gerade hoch kochenden Emotion, senkt den Stress merklich.

2



## Tiefe Resonanzatmung

Stelle dich am besten hin, wenn es dir möglich ist. Gehe in die bewusste Ein- und Ausatmung: 4 Sekunden durch die Nase einatmen und 6 Sekunden durch den halb geöffneten Mund ausatmen. Tief in den Bauch, sodass sich die Bauchdecke wölbt. So lange üben, bis der Stress runterfährt.

3



## Zählmethode

Nicht nur nachts, wenn wir nicht schlafen können, ist es hilfreich: Zähle von 1000 rückwärts, in 2er oder 3er Schritten. Wenn die Zahl sich verliert, ist das gewollt und ok! Einfach wieder bei der letzten bekannten Zahl anfangen, bis es innerlich ruhiger wird.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Stell Dir vor, dieses unsichtbare Band, welches Dich immer wieder davon abhält, das zu tun, was Du Dir so sehr wünschst oder schon lange als Ziel hast, das wäre plötzlich nicht mehr da. Du spürst eine neue Leichtigkeit, mehr Selbstvertrauen, Stabilität und Sicherheit. All das und noch viel mehr ist möglich, wenn wir gemeinsam die emotionalen Blockaden lösen und Deine eigenen Superkräfte erwecken!



Ralf Kemler

## Klar im Innen - wirksam im Außen!

*„Die grundlegende Voraussetzung für wirksame (Selbst-)Führung ist die Lust auf Verantwortung.“*

Ralf Kemler



## Angebot / Vision

Ralf Kemler ist der Experte für wirksame Führung. Er inspiriert Menschen, die sich entwickeln und wachsen wollen, damit sie ihre Stärken und Fähigkeiten wirksam einsetzen - für bessere, zielgerichtete Ergebnisse.

Rund zwei Jahrzehnte Führungsarbeit und einschneidende Schicksalsschläge haben ihn in der Tiefe durchdringen lassen. Das stärkte sein Bewusstsein und seine Fähigkeit zu erkennen, was im (Führungs-) Alltag wirklich hilft und funktioniert. Und wie wir auch in stürmischen Zeiten wirksam handeln können.



## 3 Tipps für wirksames Handeln, das motiviert

1



### Verantwortung

Übernehmen wir für etwas Verantwortung, das wir nicht beeinflussen können, ist Frust vorprogrammiert. Wir müssen unseren Fokus konsequent auf das ausrichten, was wir beeinflussen können. Somit erleben wir uns als wirksam und können dann unseren Einflussbereich ausweiten.

2



### Fokus

Multitasking funktioniert nicht. Viele begonnene, aber nicht abgeschlossene Aufgaben lassen uns als nicht wirksam erleben und machen uns unzufrieden. Jede unerledigte Aufgabe blockiert. Indem wir uns auf eine einzige Aufgabe konzentrieren und uns seltener ablenken lassen, schaffen wir deutlich mehr in weniger Zeit.

3



### Routinen

Wir sind ungeduldig, möchten alles auf einmal verändern und scheitern. Notwendige Strukturen für Veränderung in unserem Gehirn schaffen wir nur mit Routinen. Daher sollten wir eine Veränderung nach der anderen Schritt für Schritt angehen. Das braucht zwar Konsequenz, aber deutlich weniger Disziplin.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

In unserer Zusammenarbeit setzen wir auf Eigenverantwortung, Lösungsorientierung und Klarheit. Denn persönliche Transformation braucht Klarheit und Orientierung im Innen. Statt auf vermeintliche Patentrezepte setze ich auf Haltung. Echte (Führungs-)Persönlichkeiten gehen ihren eigenen Weg – Durchschnitt gibt es schon genug. Gemeinsam bringen wir Ihre Wirksamkeit auf ein neues Level.



*Claudia Traub*

## Erfolgreich dank Klopfakupressur

*“Löse Deine Blockaden durch das Klopfen und nutze den Turbo zur Zielerreichung”*

*Claudia Traub*



## Angebot / Vision

Claudia Traub ist bereits seit über 12 Jahren Heilpraktikerin, Erfolgscoach und Expertin für Angst- und Stressbewältigung durch Klopfakupressur.

Sie unterstützt in ihrer Arbeit Menschen dabei, ihre Blockaden, belastenden Gefühle und Gedanken, Traumata und schwierigen Erlebnisse dauerhaft zu lösen und wieder in Ruhe und befreit zu leben.

Die persönliche Energie erhöht sich, die Lebensfreude kehrt wieder zurück und die eigenen Ziele werden viel leichter erreicht.





## 3 Tipps für mehr Wohlbefinden durch Klopfakupressur

1



### Atme Entspannung

Setze dich aufrecht hin und lasse deinen Atem leicht fließen. Schließe deine Augen. Beobachte deine tiefen Atemzüge. Beim Einatmen denke dir: "ich atme Entspannung ein". Beim Ausatmen denke dir: "ich atme Stress aus". Wiederhole diese aufmerksame Atmung solange es gut tut.

2



### Klopfe Lebensenergie

Klopfe mit den Fingerspitzen, der flachen Hand oder der Faust leicht auf deine Thymusdrüse (in der Mitte deiner Brustplatte). Das sanfte Klopfen auf die Thymusdrüse regt die Lebensenergie an und verstärkt die beruhigenden Gedanken, die gleichzeitig gesprochen oder gedacht werden.

3



### Stärke Selbstwert

Verstärke die Wirkung des Klopfens auf die Thymusdrüse mit diesen Affirmationen. Sprich sie jeweils drei mal aus:  
Ich bin erfolgreich und erreiche meine Ziele.  
Ich bin voller Energie und Freude.  
Ich bin voller Dankbarkeit.  
Ich bin voller Zuversicht.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Ich unterstütze dich bei der Zielformulierung, Blockadenlösung und Verankerung deiner Ziele. Die Klopfakupressur beschleunigt und verstärkt diesen Prozess. Du erreichst so deine Ziele viel leichter und schneller.



*Stephan Freude*

## Unternehmen zukunftsstark machen

*“Freude empowert Menschen. Die  
Powerkraft Freude ist pure  
Potentialentfaltung.”*

*Stephan Freude*



## Angebot / Vision

Begeisterte Führungskräfte sind entscheidend für erfolgreiche Teams. Motivation ist dabei der Gamechanger und bringt Menschen in ihre Freude. Sie kommen dadurch in ihre Kraft und finden Sinn in der Arbeit. Das Resultat: gestärkte gesunde und motivierte Teams gestalten eine neue Kultur für ein zukunftsstarkes Unternehmen. Es ist der WOW-Effekt Freude wenn der Mindset-Experte Stephan Freude seine beeindruckende Lebensgeschichte mit seinen Forschungsergebnissen aus jahrelanger Management-Erfahrung teilt. Er weiss um die täglichen Herausforderungen von Unternehmen und die Schlüsselfunktion Mensch.



# 3 Tipps für mehr Freude zum zukunftsstarken Unternehmen

1



## Erfolgsfaktoren

Montag morgens Mitarbeitende in ihre Kraft führen mit einer gemeinsamen Kaffeepause in der positive Nachrichten, Erfolge und persönliche Inspirationen für die Woche geteilt werden. Dadurch gestärkt kann Freitags auf eine freudvolle Arbeitswoche zurückgeblickt werden kann.

2



## Motivation

Führungskräfte sind entscheidende Vorbilder und prägen das Mitarbeiterverhalten. Wertschätzung und Dankbarkeit für die Arbeit der Mitarbeitenden auszusprechen ist ein magisches Tool und gleichzeitig die wirksamste Motivation um Mitarbeitende in ihre (Arbeits-) Kraft zu bringen.

3



## Arbeitswelt

Fühlen Mitarbeitende sich wohl, ist dies ein Game-changer. Gesunde Snackstationen, vernetzende Events, ansprechende Pausenräume, Blumen an ausgewählten Plätzen sind eine Win-Win-Situation für motivierte Teams, gesteigerte Produktivität und eine positive Unternehmenskultur.

## Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Als Speaker, Trainer und Botschafter inspiriere, begeistere und ermutige ich für eine frische und freudvolle Arbeitskultur. Motivierte Mitarbeitende sind Antrieb und Motor um Unternehmen in ihren Erfolg und Excellence zu führen. Damit wird Ihr Unternehmen gewinnbringend und zukunftsstark. Freude macht den Unterschied.



Sonja Müller

## Innere Power und Kraft

*"BE your Energy"*

*Sonja Müller*



## Angebot / Vision

Sonja Müller bringt nicht nur die Sterne vom Himmel, sie ist auch die Expertin für die innere Power! Als überaus professionelle und authentische Persönlichkeit findet die sympathische Powerfrau heraus, wie man sein Energielevel ganz einfach und zielgenau bestimmen kann.

Sie ist Keynotespeakerin zur Inneren Energie und bietet Astrosophie 1:1 Coachings unter Berücksichtigung der Planetenkonstellationen und der Geburtsdaten an.



## 3 Tipps für deinen Seelenweg

1



### Seelenanatomie

Lebe im Einklang mit deiner Seelenanatomie. Erkenne deinen Seelenauftrag und dein Weg ist klar, sichtbar und leicht. Sobald du in deiner vollen Kraft bist, musst du dir keine Gedanken mehr über deine Herausforderungen machen, sondern darfst vertrauen.

2



### Seele als Partner

Erkenne deine Seele als Partner und behandle sie entsprechend. Wie würdest du selbst als PartnerIn behandelt werden wollen? Gehe mit deiner Seele in wertschätzende Kommunikation und höre genau hin. Sie gibt dir wertvolle Impulse für dich und deinen Lebensweg.

3



### Energie aus der Mitte

Handle aus deiner Mitte und aus deiner vollen Energie - so kannst du kraftvoll agieren. Wenn du dein Ziel genau kennst, ist der Weg für dich klar, leicht und deine Energie steht dir zu einhundert Prozent auf deinem Weg zu einem glücklichen Leben zur Verfügung.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mit der Astrosophie und weiteren Tools gehe ich mit dir in die Tiefe. Wir schauen nach deinem Seelenplan, deinen Stolpersteinen, Herausforderungen und Möglichkeiten in diesem Leben. Gemeinsam finden wir Lösungen, wie du deinen Seelenplan leben und ins Vertrauen mit dir und deinem Lebensweg gehen kannst und ein glücklicheres, erfüllteres Leben führen wirst.



Manuela Ortmann

## Die empathische Persönlichkeitsentwicklerin

*„Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge  
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern  
kann, und die Weisheit, das eine vom  
anderen zu unterscheiden.“  
(Reinhold Niebuhr)*



## Angebot / Vision

Manuela Ortmann lebt ganz nach ihrem Motto  
“Vertraue dem Leben – das Leben meint es  
immer gut mit dir!”. Sie gibt sich den Menschen  
ganz. Sie entdeckt deren limitierende Gedanken  
und begleitet ihre KlientInnen emphatisch als  
Mentaltrainerin auf der spannendsten Reise  
des Lebens und sorgt dabei für Veränderung  
und Wachstum. Vertrauen wir in vollem  
Umfang uns selbst, vertrauen wir auch dem  
Leben. Dann können wir unser Mindset  
trainieren und uns das Leben kreieren, welches  
wir schon immer leben wollten, den Menschen  
erschaffen, der wir schon immer sein wollten.



## 3 Tipps, um deine Gedanken bewusst zu lenken

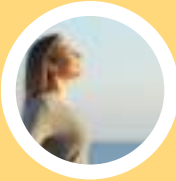
1



### Affirmationen

Mit diesen kurzen, einprägsamen Sätzen erreichst du dein Unterbewußtsein und kannst tiefsitzende negative Überzeugungen überschreiben. Suche dir eine Affirmation aus, mit der du in Resonanz gehst und die zu deinem aktuellen Thema passt und wiederhole diese täglich.

2



### Glücksmomente

Speichere das Gefühl in besonders schönen Glücksmomenten ab. In Momenten, wenn sich düstere Gedanken einschleichen, kannst du dann dieses Gefühl abrufen und bist wieder guter Dinge. So kannst du dich selbstwirksam in eine gute Stimmung heben.

3



### Gedankenkarussell

Du kannst mit Hilfe deines Atems dein Gedankenkarussell stoppen und dich dabei entspannen. Atme ein und sei dir bewußt, dass du gerade einatmest. Zähle dabei auf 4, halte den Atem an und zähle auf 5, atme aus und sei dir bewußt, dass du gerade ausatmest. Zähle dabei auf 6.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Du lernst dich in Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit zu üben. Du bist nicht mehr länger fremdbestimmt, sondern selbstbestimmt. Du lernst Tools, um dein Mindset zu trainieren und festigen, zum Wohle deiner mentalen und physischen Gesundheit.



Johanna Birkel

## Metaphysische Codes für deinen Business Erfolg

„L(i)ebe deine Einzigartigkeit!“

Johanna Birkel



## Angebot / Vision

Als Expertin für Branding + Sichtbarkeit, zertifizierte Business Feng Shui Beraterin, mehrfach ausgebildete Human Design Analytikerin und zertifizierte emTrace Emotionscoach begleitet Johanna Birkel seit 20 Jahren Menschen mit starker Vision bei ihrem ganzheitlichen Business Auf- und Ausbau im Einklang mit ihrer tiefen Essenz. Sich und das wahre Selbst zu erkennen, entdecken und zu l(i)eben ist das Fundament, um aus der einzigartigen Energie zu kreieren. Über 212 Menschen und ihr Business haben in über 1.286 Projekten von ihrer Expertise profitiert und das mit Erfolg.





## 3 Tipps zur Umsetzung deiner metaphysischen Codes

1



### Dein Ziel

Zu Beginn deiner Reise ist es besonders wichtig für dich zu erkennen und festzulegen, was genau Human Design in dir, deinem Leben und deinem Business verändern darf. Prüfe dabei deine neuen und alten Ziele genau. Notiere dir deine Ziele, die dir wichtig sind, immer schriftlich.

2



### Deine Analyse

Nimm dir deine Notizen aus deiner Human Design Analyse/deinem Reading zur Hand und notiere dir auch hier deine persönlichen Aha-Momente und Erkenntnisse über deine Basics (Typ, Strategie, Autorität und Profil), die dir helfen deine vorher definierten Ziele zu erreichen.

3



### Deine Integration

Frage dich, was du als Erstes umsetzen möchtest. Das reine Wissen über dein Human Design wird dich nicht in die Transformation bringen. Notiere auch diese Antworten und Ergebnisse für dich. Und jetzt sei mutig und probiere dich aus. Nach der Devise: Einfach mal machen!

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Klarheit über dein wahres "Ich" macht frei, frei vom Außen. Verständnis für dich, deine Mitmenschen und dein Umfeld. Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstliebe. Erfolg, wie du ihn für dich selbst und dein Business definierst.



Anke Elsa Delfs



## Angebot / Vision

Anke ist inspirierend, leidenschaftlich und emphatisch. Ihre Art berührt tief. Ihre Vision ist, mit Liebe und Lebensfreude Verbindungen zu schaffen, um die Welt zum Blühen zu bringen. Sie glaubt fest daran, dass alles im Leben einen tieferen Sinn hat. Als Keynotespeakerin und Coach für pure Lebensqualität begleitet sie mutige Menschen auf der Reise zu ihrem wahren Selbst, hin zur Liebe und Freiheit, die wir alle in Wahrheit schon seit Geburt in uns tragen. Mit Anke Elsa-Delfs an ihrer Seite können Menschen ihre Emotionen voll ausleben und ihre innersten Wünsche verwirklichen.

## Potentialentdeckerin, Sinnfinderin und Traumverwirklicherin

*“Wer einmal sich SELBST gefunden hat,  
kann nichts auf der Welt mehr verlieren.  
Wer einmal den Menschen in sich begriffen  
hat, der begreift alle Menschen.”*

*(Stefan Zweig)*



## 3 Tipps für eine liebevolle Verbindung zu Dir Selbst

1



### Dankbarkeit

Schreibe dir täglich auf, wofür du dankbar bist. Dankbarkeit stärkt die Verbindung zu dir selbst und zu den Menschen in deinem Umfeld. Zudem setzt dein Gehirn Dopamin und Serotonin frei, wodurch du dich unbeschwerter und glücklicher fühlst.

2



### Seelenauszeit

Nimm dir täglich mindestens einige Minuten ganz für DICH! Verbringe Zeit in der Natur und atme tief ein und aus. Mach etwas, was DIR richtig Spaß und Freude bereitet, z.B.: Yoga, Tanzen, Hula Hoop oder etwas verrücktes. Lass das Kind in DIR spielen! Gönn dir eine Massage!

3



### Gedanken

Sei achtsam mit Deinen Gedanken, denn sie beeinflussen deine innere Stimme. Wie sprichst du mit dir Selbst? Höre genau hin und gehe mit dir in wertschätzende Kommunikation. Deine Worte haben eine große Auswirkung auf dein Inneres und auf dein Umfeld.

### Das bringt die Zusammenarbeit mit mir

Mit meiner Gabe der Hochsensibilität, Human Design und weiteren Tools wirst DU in der Tiefe DEINE limitierenden Glaubenssätze entdecken und loslassen. Schritt für Schritt erkennst DU den Menschen, der DU wirklich bist. So entsteht ein Raum voller ungeahnter Möglichkeiten für DEIN selbstbestimmtes, freies, liebevolles und sinnerfülltes Leben. Trau DICH, DU SELBST zu sein!



A close-up photograph of a butterfly with orange and brown wings perched on a white daisy flower. The butterfly's wings are spread, showing a pattern of dark spots and markings. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The text is overlaid on the lower right portion of the image.

***Es gibt nur zwei Arten zu leben.  
Entweder so als wäre nichts ein Wunder  
oder so als wäre alles ein Wunder.***

***(Albert Einstein)***

## Steckbrief

Name: Anja Liedtke  
Körperglück-Aktivistin



### Schwerpunkte:

- **Big Yoga** -  
Für alle die mehr drauf haben
- **Ayurveda** -  
Glück aus dem Kochtopf
- **Körperglück** - Coach

### Qualifikationen:

- Yogalehrerin (Hatha, Yin)
- Ayurveda Massage und
- Ernährungscoach
- psycholog. Beraterin und  
ausgeb. Körpertherapeutin

## BIG BALANCE - KREIERE DEIN KÖRPERGLÜCK

**Das Big Balance Körperglück-Konzept spricht vor allem Frauen an, die sich in ihrem Körper nicht wohlfühlen, sei es aufgrund von Mehrgewicht, Körperunsicherheiten oder mangelndem Selbstvertrauen.**

Anja Liedtke ist Körperglück-Aktivistin durch und durch. Als Selbstliebe-Coach und Persönlichkeits-Ent-Wicklerin ist sie mit ihrem Big Balance Angebot als ganzheitliche Mentorin angetreten. Sie gibt Frauen selbstwirksame Tools an die Hand, die sie befähigen, sich immer wieder mit ihrer eigenen Kraft zu verbinden und in ihr Strahlen zu kommen.

Mit Authentizität, Leichtigkeit, absolutem Optimismus und Liebe für die Menschen gibt Anja ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen online und offline an Frauen weiter. So fühlen sie sich wieder in ihrem Körper rundum wohl und zu Hause.



# Big Yoga - für ALLE, die mehr drauf haben

**Big Yoga ist eine von Anja Liedtke entwickelte Yogaform. Sie bringt Fülle in die Yogawelt.**

Damit öffnet sie auch kurvigen Frauen und Männern die Türen zu einer Welt, in der sie mit ihrem Körper in eine annehmende, liebevolle Beziehung gehen. Ihre Kund\*innen fühlen sich jederzeit willkommen und akzeptiert. Diese Yoga-Praxis ist mehr als nur körperliche Bewegung – sie ist der Schlüssel zu innerem Frieden und selbstbestimmtem Körperglück.

**Big Yoga bietet ein individuelles körperglückliches Programm für Alle!**

In den online und offline Kursen | Workshops | Retreats findet nicht nur Bewegung statt, sondern auch emotionale Unterstützung, Impulse zur Reflektion und eine Entdeckungsreise zur inneren Kraft und Klarheit.



**Jeder ist willkommen**  
Mit Big Yoga findest du  
deine Haltung im Yoga  
und im Leben



*mehr dazu*

**Big Yoga:** ein Körper-  
programm für individuell  
angepasste Bewegungen,  
Atemübungen und  
Meditationsimpulse



## Ayurveda ist Liebe, die man essen kann

Das Big Balance Ayurvedakonzept vereint die Weisheit vom langen Leben (Ayurveda) mit der Weisheit des eigenen Körpers.

Vergessen Sie endlich den Wirrwarr allgemeiner Diättempfehlungen und finden Sie die Ernährungsform, die zu Ihnen passt.

Ganz undogmatisch und alltagstauglich nehmen Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Ich begleite Sie in Kochkursen | Workshops | Ernährungscoachings | Koch-Events | dabei, sich in Ihrem Körper rundum glücklich zu fühlen. Mit Humor und Leichtigkeit zeige ich Ihnen, wie Sie sich gesund, wohlschmeckend ernähren und so auch Ihren **emotionalen Hunger** stillen.

Das, was dich nährt, ist  
so einzigartig wie du  
selbst!



*mehr dazu*

**Big Balance Ayurveda**  
Nahrung für den Körper und  
Nahrung für die Seele





## BIG BALANCE KÖRPERGLÜCKLICH

### **Bist du bereit für deine BIG BALANCE - für dein selbstbestimmtes Körperglück**

Das einzigartige Big Balance Konzept ist ein Schatzkästchen mit alltagstauglichen Werkzeugen die für jeden jederzeit nutzbar sind.

Mit **Big Yoga | Ayurveda | Ernährung | Bewusstseinsarbeit | Berührung** ist es prall gefüllt. Durch diese Vielfalt entsteht die Möglichkeit, immer das passende Tool nutzen zu können, um sich körperlich und emotional ins Gleichgewicht zu bringen.

**Erkenne und lebe deine  
Einzigartigkeit - es ist  
dein Körperglück**



*mehr dazu*

### **Big Balance**

Liebe das Leben und fühle  
dich in deinem Körper zu  
Hause





**Ich glaube nicht an Wunder. Ich  
habe zu viele davon gesehen.**

**(Oscar Wilde)**

# Personal Change



*Karin Hein - Creatorin von deinem  
Personal Change*

„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)

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & - ENTFALTUNG

Auf der **Grundlage von über 25 Jahren Erfahrung** in der Arbeit mit internationalen Klienten und sechs Jahren Feldforschung (2017-2022) habe ich eine Methode entwickelt, die wichtige Unterstützung auf dem Weg zu mehr Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Wirksamkeit gibt - der **Personal Change**.

Diese strukturierte, ganzheitliche **Methode für deinen persönlichen Shift** basiert auf 5 Schritten und ist innerhalb kurzer Zeit erlernbar. Das Programm stärkt die Persönlichkeit und beinhaltet neben 5 Handbüchern die individuelle Begleitung durch einen zertifizierten **Coach, unseren Anwendungs-Experten** auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung im Sinne des Personal Changes.



# Personal Change DIE METHODE

- fördert den professionellen und bewussten Umgang mit Emotionen und Mindset. Dies hat natürlich auch auf den Körper positive Auswirkungen.
- Ist Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung.

## Unsere 5 Schritte:

1. AUSRICHTEN



Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit?  
Was sind deine Werte, Ziele und Visionen?  
Wofür gehst du?

2. ANALYSE



Viel Freude beim Entdecken und dem tiefen Erforschen deines Selbst.  
Urteilsfrei und wertfrei!

3. ANNEHMEN



Nimm dich offen und neugierig so an, wie du bist:  
alle deine Gedanken, deine Gefühle und deine Handlungen!

4. AUFLÖSEN



Nichts bleibt für immer.  
Deinem radikalen Annehmen folgt das Auflösen - zuverlässig!

5. AUFFÜLLEN



Es liegt in deiner Verantwortung, mit welcher Ausdrucksform du den jetzigen Moment auffüllst.

**Wir entwickeln uns aus Leid bringenden Mustern und entfalten uns in unsere natürlichen, starken Möglichkeiten. So werden wir Schritt für Schritt von der Raupe zum Schmetterling.**

# Personal Change DIE AUSBILDUNG

## Ausbildungsziele - deine Vorteile

- du bist Experte im Aufzeigen von Wegen, um leidvolle Erfahrungen zu minimieren.  
Du arbeitest mit der Mindset-, Gefühls- und Körperebene
- du kennst viele Methoden und Möglichkeiten, um mit belastenden Situationen umzugehen
- du erhältst eine Struktur und einen Rahmen, der dir Sicherheit im Klient:innen-Setting gibt.  
In diesem Rahmen bewegst du dich flexibel und kreativ.
- du entwickelst und entfaltest die Persönlichkeit von dir und anderen
- du begleitest Menschen, ihr Leben kreativ, bewusst und voller Gestaltungskraft anzugehen
- du förderst eine positive und wertschätzende Grundhaltung dem Leben gegenüber

## Die Zielgruppen



### Kundenstimme

“Ich bin Therapeutin und habe schon viele Methoden ausprobiert. Der Personal Change ist für mich der Königsweg, da er rasch Ursachen ans Licht bringt. Ich bin durch das konsequente Dranbleiben aufgefordert, hinzuschauen und alle Facetten meiner Themen wahrzunehmen.”



# Personal Change DIE AUSBILDUNG

ANGEBOT

1

## Modul 1

*Personal Change - lerne die Methode kennen*

- 5 x Handbücher
- 10 x Einzelcoaching á 45 Minuten

2

## Modul 2

*Vertiefung - Fallbearbeitung und Supervision*

- 20 x Einzelcoaching á 45 Minuten
- Logbuch

3

## Modul 3

*Community-Vernetzung und Austausch*

- 10 x Gruppentermine vor Ort á 1 Tag
- Impulsmails
- Webinare u.v.m.

**Abschluss: Zertifikat zum Personal Change Coach**

## Weitere Angebote

- Einzelcoachings
- Workshops
- Supervision
- Online-Kurs



**Weitere Infos zum Personal Change**



*Dr. med. Manuel Burzler, Timo Janisch  
sind CoFounder von Healversity*

*“Wir räumen den größten  
Irrglauben unserer Zeit  
aus dem Weg! “Das hast  
du von deiner Mutter,  
deinem Vater geerbt. Du  
bist deinen Genen  
ausgeliefert”*

## GESUND & FIT DURCH EPIGENETIK

### **Dr. med. Manuel Burzler**

Dr. med. Manuel Burzler ist praktizierender Arzt mit Fokus auf mitochondrialer Medizin und Epigenetik. Als Vorsitzender der DGName e.V. erforscht er mit seinen Kollegen komplexe Erkrankungen in einer Münchner Gemeinschaftspraxis.

### **Timo Janisch**

Timo Janisch, bildet gemeinsam mit seinem Partner Dr.med. Manuel Burzler Coaches, Heilpraktiker und Ärzte zu Epigenetik-Coaches aus.

Seine frühzeitige Auseinandersetzung mit Traumaarbeit, gefühlszentrierter Gruppenarbeit und Meditation hilft ihm, destruktive Verhaltensmuster zu lösen. Die Verbindung von Geist und Körper wurde durch die Wissenschaft der Epigenetik vertieft.





# Vorstellung der Ausbildung zum Epigenetik -Coach

Mit der HealVersity Akademie teilen Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch die Vision einer bewussteren, friedlichen und eigenverantwortlichen Gesellschaft. Die Vision ist, mit dem Wissen rund um die Epigenetik ganzheitliche Selbstheilung in die Gesellschaft zu bringen.

Das Thema Epigenetik ist sowohl für ganzheitlich bewusste Menschen, als auch für Coaches und Ärzte interessant.

Auch die ganzheitliche Gesundheit im Alltag ist bei den Experten ein Teil ihres Programms.

## Module

1\_Basis

2\_Wissenschaft

3\_Transgenerationale Epigenetik

4\_Psycho-Epigenetik

5\_Nutri-Epigenetik

6\_Sozio-Epigenetik

7\_Schlaf

8\_Physio-Epigenetik

9\_Vitamin D

10\_Mitochondrienmedizin

11\_Umweltmedizin

12\_Umsetzung und Zertifizierung

# Vorteile des Epigenetik-Coaches

## Wissen erweitern

Mit der Ausbildung zum Epigenetikcoach erhältst du neues, einmaliges Wissen für dich selbst, das Leben und die Arbeit mit Menschen. Du kannst deine Klienten so zuverlässig, nachhaltig und innovativ unterstützen

## Erfolge erzielen

Durch das Arbeiten auf einer tieferen Ebene werden die Klienten schneller Erfolge erzielen und so eine nachhaltige Veränderung für die Gesundheit herbeiführen können.

## Alleinstellung

Als Epigenetik-Coach bist du Expert\*in für Prävention und nachhaltige Intervention und verfügst über innovatives Wissen über die Genaktivität und die Ursache für Krankheiten.

### Die Ausbildung ist besonders geeignet für:

- **Ärzt\*innen** - sie werden zum ganzheitlichen Gesundheitsexperten
- **Therapeut\*innen**, die sich mit neuartigen Ansätzen spezialisieren
- **Psycholog\*innen**, die die neusten Erkenntnisse der Psycho-Epigenetik nutzen können
- **Heilpraktiker\*innen**, die ganzheitlicher behandeln und Lebensenergie bereits auf Zellebene schaffen
- **Coaches**, die ihren Klienten helfen ihr Potenzial zu entfalten und zu wachsen



### Kundenstimme

“Besonders gut gefallen hat mir die Tiefe der Ausbildung und der fachliche Austausch. Nun weiß ich, was uns wirklich gesund hält” Absolventin der Ausbildung





**ANGEBOT**

## ONLINE AUSBILDUNG ZUM EPIGENETIK-COACH

### **Werde Teil der medizinischen Revolution**

Erkenne die Kraft der Epigenetik für deine Arbeit und erweitere deine Expertise in einem wachsenden Feld, das sich für dich und deine Klienten lohnt.

Diese Ausbildung bringt dir die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Epigenetik und bringt dein Angebot auf ein ganz neues Level.



**Anmeldung und Infos  
zur HealVersity**



*„Emotionen kommen und gehen ...  
ob wir wollen oder nicht!  
Wir dürfen lernen sie zu  
verstehen!“*

***Tina Lotz***  
***Gründerin der Akademie für  
nachhaltiges Coaching***

*Zertifizierte emTrace®  
Lehrtrainerin  
Zertifizierte Emotions-  
Mastercoach  
Zertifizierte Mimikresonanz®  
Beraterin  
Business-Mentorin & Trainerin*

## DIE MACHT DER EMOTIONEN

Tina Lotz ist die Expertin für emotionale Intelligenz und sie begleitet Menschen auf ihrer spannenden Reise durch die magische Welt der Emotionen! Als emTrace®-Emotionscoach, Lehrtrainerin + Mentorin unterstützt sie ihre Klientel dabei, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren und ein "Emotionen-Know-how" zu erlernen, dass sie im (Business-)Alltag leicht und nachhaltig anwenden können.

Sie lädt Sie herzlich ein, gemeinsam herausfinden, ob emTrace® Emotionscoachig die richtige Weiter- oder Ausbildung für Sie und/oder ihr Team ist und wie sie Emotionscoaching kraftvoll in ihrem täglichen Wirken unterstützen wird.



# Vorstellung der Ausbildung zum zertifizierten emTrace® Emotionscoach

emTrace® **integratives** Emotionscoaching basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen aus der Gehirn- und Emotionsforschung und ist somit die **perfekte** Kompetenzerweiterung für Dein (Coaching-)Business.

Unsere **Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen** auszudehnen, eröffnet uns Raum für neues Wissen, neue Wirksamkeiten und auch neue Techniken, um neue Chancen + Möglichkeiten willkommen zu heißen.

Mit emTrace® **integratives** Emotionscoaching kannst Du mit den nebenstehenden Inhalten + Modulen sowie den gehirngerechten Lernmethoden + Präsentationstechniken einen nachhaltigen Unterschied machen.

## Seminarinhalte emTrace®-Basistraining (Level1)

- Spuren im Gehirn – wie der Lebensstil unsere Neurobiologie beeinflusst
- Unser Gehirn: Grundlagen – Funktionen – Impulse für das Coaching
- Die fünf übergeordneten Wirkfaktoren erfolgreicher Veränderungsarbeit
- Praktische Umsetzung der fünf Wirkfaktoren
- Neuronale Grundlagen der Emotionsregulation
- Die C.O.R.E-Fragetechnik
- Der Motivkompass® und die (neuro-) logischen Ebenen
- Das Mimikresonanz®-Emotionsmodell
- Der emTrace®-Grundprozess
- Die Aktivierung emotionaler Ressourcen
- Übermäßige Anti-Gravitation und übermäßigen Genuss regulieren
- emotionale Stressspuren punktgenau identifizieren

# Vorteile des emTrace® Emotions-Coach

## Emotionale Kompetenz stärken

emTrace® bietet dir Möglichkeit, deine emotionalen Fähigkeiten zu stärken, so dass du als Coach besser auf die Bedürfnisse und Emotionen deiner KlientInnen eingehen kannst.

## Erhöhte Kundenzufriedenheit

Als Coach, der Emotionscoaching in seine Dienstleistungen integriert, wirst du eine höhere Kundenzufriedenheit erreichen, da du deinen KlientInnen schneller und effektiver helfen wirst.

## Forschungsbasierte Methoden

emTrace® basiert auf wissenschaftlicher Forschung und bewährten Methoden. Du erreichst zusätzliche Glaubwürdigkeit, schaffst Vertrauen und hebst dich vom Coaching-Markt ab.

**Die Ausbildung ist geeignet für alle, die mit herausfordernden Emotionen ihrer Klienten in Kontakt kommen:**

- Coaches aus fast allen Bereichen (Vertrieb, Familie, Mindset, Business, Ernährung etc.)
- Therapeut:innen, Heilpraktiker:innen
- Trainer:innen, Seminarleiter:innen
- Berater:innen
- Führungskräfte, Teamleader:innen
- Lehrer, Pädagogen, Menschen, die mit Kindern arbeiten

## “ Kundenstimme

Die Ausbildung zum emTrace Coach ist wundervoll. Ich habe im Onlinetraining und in den vier intensiven Seminartagen so viel auch über mich gelernt und verstanden, um dann noch zu sehen, welche Auswirkung das Gelernte auf die Coachees hat, öffnet mir mein Herz. Ich bin unglaublich dankbar, dass ich mit Tina diese Reise gehen durfte und gehen darf, denn das wird nicht die letzte Ausbildung bei ihr gewesen sein!



*Beccy Schuttenberg – zertifizierte emTrace® Emotionscoachin*



ANGEBOT

## ONLINE AUSBILDUNG ZUM ZERTIFIZIERTEN EMTRACE® EMOTIONS COACH

**Bist Du bereit für die Revolution im Emotionsmanagement?**

Bist Du bereit dich für **neue, leichte und nachhaltige Wege zu öffnen** und deine Wirksamkeit auf ein nächstes Level der Bewusstheit für emotionale Intelligenz zu heben?  
Bist Du bereit Emotionen in Deinem (Coaching-)Business Raum zu geben?  
Dann erlebe emTrace® integratives Emotionscoaching live und komme **unverbindlich** in eines meiner kostenfreien Info-Webinare!



**Details zur Ausbildung  
und Link zum  
kostenlosen Info-  
Webinar**



Frau Arina Scigajllo  
steht für Coaching  
mit Leichtigkeit und  
Humor

## INNOVATIVES COACHING MIT BISS UND HUMOR

Mit über einem Jahrzehnt Erfahrung hat Frau Scigajllo als Coach für berufliche Neuorientierung und TimeWaver-Beraterin zahlreichen Menschen und Unternehmen geholfen, ihre Ziele zu erreichen.

Sie steht für eine moderne und innovative Coaching- und Beratungsbranche, kombiniert mit Entschlossenheit und Humor.

Ihre unkonventionellen Methoden und der Einsatz innovativer Technologien, wie TimeWaver, zeichnen sie aus.

Time**W**AVER  
PARTNER





Frau Scigajlo verfolgt einen erfrischenden Ansatz in der Lebensführung, der sowohl wirkungsvoll als auch unterhaltsam ist. Ihr Humor bringt Leichtigkeit in die Herausforderungen der persönlichen und beruflichen Entwicklung.

Als Gründerin einer Coachingagentur, eines Existenzgründerzentrums und eines gemeinnützigen Vereins hat sie ihr Wissen und ihre Leidenschaft für Unternehmertum praktisch umgesetzt.

Sie unterstützt Unternehmer und Start-ups erfolgreich bei der Erreichung ihrer Geschäftsziele.



### Das bringt die Zusammenarbeit mit ihr

In ihrer Zusammenarbeit bietet Frau Scigajlo eine inspirierende und effektive Unterstützung, die Klienten mit Kreativität, Zielorientierung und einem Lächeln zum Erfolg führt.

# TimeWaver: Eine Revolution in der Unternehmensberatung und -entwicklung

In einer sich ständig wandelnden Geschäftswelt, in der Unternehmen nach Wegen suchen, um Wettbewerbsvorteile zu erlangen und nachhaltigen Erfolg zu erzielen, taucht eine faszinierende Technologie auf. Die Rede ist von TimeWaver, einer bioenergetischen Methode mit revolutionären Ansätzen in der Unternehmensberatung und -entwicklung. Diese Technologie analysiert und beeinflusst Energie und Information auf subtiler Ebene, um Unternehmen zu transformieren.



## Die Energie des Unternehmens entschlüsseln

TimeWaver ermöglicht es Beratern und Unternehmensführern, die unsichtbare Energie, die jedes Unternehmen durchströmt, zu entschlüsseln. Arina Scigajlo kann mit dem TimeWaver energetische Muster und Blockaden identifizieren, die den Erfolg eines Unternehmens behindern. Die Analyse erstreckt sich über verschiedene Aspekte, von der Teamdynamik bis zur strategischen Ausrichtung.

# Beispiele für die Arbeit mit dem TimeWaver

## BEISPIEL 1

### Die Neuausrichtung eines Traditionsunternehmens

Ein etabliertes Familienunternehmen, das jahrzehntelang erfolgreich war, stand vor einer entscheidenden Herausforderung. Die Umsätze stagnierten, und die Konkurrenz wurde immer stärker. Die Geschäftsführung wandte sich an eine Frau Scigajlo, um Hilfe zu erhalten. Durch die Analyse der Unternehmensenergie entdeckte sie, dass die Führungskräfte energetisch uneinig waren und sich uneins über die zukünftige Ausrichtung des Unternehmens waren. Mit Hilfe von TimeWaver konnte sie die Blockaden erkennen, die die Entscheidungsfindung behinderten, und gemeinsam mit der Führungsebene eine einheitliche Strategie erarbeiten. Das Unternehmen setzte erfolgreich eine neue Strategie um und erlebte einen erheblichen Umsatzanstieg.

### Unternehmensziele setzen und steuern

Eine weitere spannende Anwendung von TimeWaver besteht darin, Unternehmensziele zu setzen und die Energie des Unternehmens darauf auszurichten. Dies ist entscheidend, um sicherzustellen, dass alle im Unternehmen an einem Strang ziehen.

# Beispiele für die Arbeit mit dem TimeWaver

## BEISPIEL 2

### Start-ups auf dem Erfolgsweg

In der schnelllebigen Welt der Start-ups ist es entscheidend, von Anfang an die richtigen Weichen zu stellen. Eine junge Unternehmerin wandte sich an Frau Scigajlo, um ihre Geschäftsidee zu bewerten. Durch die energetische Analyse konnte die Beraterin feststellen, dass die Idee ein hohes Erfolgspotenzial hatte, aber die Gründerin selbst Unsicherheiten und Blockaden hatte. Sie half ihr, diese Hürden zu überwinden und ihr Unternehmen auf den Weg zum Erfolg zu bringen.

### Teams unterstützen und Potenziale entfalten

Die Harmonisierung der Energie in Teams ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Unternehmensentwicklung mit TimeWaver. Sie verbessert die Zusammenarbeit und stärkt die Effizienz.



# Beispiele für die Arbeit mit dem TimeWaver

## BEISPIEL 3

### Die Energie des Teamgeistes

Ein Team in einem großen Unternehmen arbeitete an einem entscheidenden Projekt, aber es gab Spannungen und Konflikte, die die Produktivität gefährdeten. Durch die Arbeit mit TimeWaver und Frau Scigajlo konnten die Blockaden innerhalb des Teams identifiziert und gelöst werden. Die Teammitglieder erlebten eine bessere Kommunikation und eine gesteigerte Motivation, was zur erfolgreichen Umsetzung des Projekts führte.

### Die richtigen Mitarbeiter finden

Die Verwendung von TimeWaver in der Personalauswahl hilft Unternehmen, die Herausforderungen der Personalführung zu meistern und zeigt, wie diese innovative Technologie in der Unternehmenswelt effektiv eingesetzt werden kann, um die richtigen Mitarbeiter zu finden und zu binden.



# Beispiele für die Arbeit mit dem TimeWaver

## BEISPIEL 4

### Fachkräftemangel gelöst

In Zeiten des Fachkräftemangels stehen Unternehmen oft vor der Herausforderung, qualifizierte Mitarbeitende zu finden, die nicht nur fachlich kompetent sind, sondern auch zur Unternehmenskultur passen. Eine mittelständische IT-Firma kämpfte mit diesem Problem und war besorgt über die Auswirkungen auf ihr Wachstum. Sie wandten sich an die TimeWaver-Beraterin Frau Scigajlo, um bei der Lösung des Fachkräftemangels Unterstützung zu erhalten.

Durch die Analyse der energetischen Dynamik des Unternehmens konnte sie feststellen, dass es bestimmte Blockaden in Bezug auf die Rekrutierung und Einstellung von Mitarbeitenden gab. Diese Blockaden führten dazu, dass die Bewerbungsprozesse ineffizient und frustrierend waren, und viele potenzielle Kandidaten sich nicht von der Firma angezogen fühlten.

Arina Scigajlo half dem Unternehmen, diese Blockaden zu lösen und den Energiefluss in Bezug auf die Mitarbeiterrekrutierung zu optimieren. Gleichzeitig wurden die energetischen Profile der bestehenden Mitarbeitenden analysiert, um festzustellen, welche Qualitäten und Eigenschaften in das bestehende Team passen würden.

### Lebende Unternehmenskultur

Durch diese ganzheitliche Herangehensweise gelang es dem Unternehmen, nicht nur qualifizierte Mitarbeitende zu finden, sondern auch solche, die gut zur Unternehmenskultur passten. Dies führte nicht nur zu einem Ende des Fachkräftemangels, sondern auch zu einer gesteigerten Mitarbeiterzufriedenheit und einem besseren Arbeitsklima.

## FAZIT: Die Energiewende in der Unternehmenswelt

TimeWaver hat das Potenzial, die Unternehmensberatung und -entwicklung auf eine völlig neue Ebene zu heben. Durch die Analyse und Beeinflussung der Energie eines Unternehmens können Blockaden beseitigt, Ziele definiert und Teams gestärkt werden. Die Beispiele zeigen, dass diese Technologie in verschiedenen Branchen und Unternehmensgrößen erfolgreich eingesetzt wird. Die Energiewende in der Unternehmenswelt ist im Gange, und TimeWaver spielt eine führende Rolle in diesem spannenden Transformationsprozess.



# Steckbrief

Name: Christina Bolte



## Mehr Infos

- **YouTube:**  
@christinabolte

# UNTERWEGS SICH SELBST BEGEGNEN

**Viele denken, Pilgern habe was mit Religion zu tun. Es ist aber weit mehr: Denn wer viel zu tun und viel um die Ohren hat, braucht, wie ein Computer, ab und zu einmal die Gelegenheit, den Arbeitsspeicher (also den Kopf) herunter zu fahren. Dazu ist so ein Pilgertag die ideale Möglichkeit:**

Ausgeschaltete Handys schaffen Abstand zum Alltag – das ist die perfekte Kurz-Auszeit. Moderate Bewegung aktiviert den Kreislauf, Stresshormone und Kalorien werden abgebaut. Beim Pilgern laufen wir – im Wortsinn – unseren Kopf leer. Dazu kommt noch die frische Luft und die Natur, die unsere Gehirnzellen aktivieren und uns kreativ werden lassen. Achtsame Begegnungen und Gespräche mit bekannten und neuen Menschen bringen neue Blickwinkel.







## PILGERN- ZU JEDER ZEIT EINE BEREICHERUNG

Pilgertage sind zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort möglich. Sie verbinden Spiritualität mit unserem Alltag und unterstützen uns, neue Blickwinkel zu eröffnen. Wir halten inne und verbinden uns mit unserer Dankbarkeit. Pilgern ist für alle Glaubensrichtungen möglich.

Auch individuelle Tage für Firmen, zum Beispiel als Teambuildingmaßnahmen werden angeboten.

### Pilger Angebote

- Dreikönigs- und königinnenpilgern
  - Herbstpilgern
- und weitere Angebote (s. QR Code)



**Podcast, Pilgerbegleitung  
und Blog**

[www.weg-zurueck-ins-leben.de](http://www.weg-zurueck-ins-leben.de)

# Steckbrief

Name: Nina Beste



## Mehr Infos

- **Instagram:**  
[@ninaBbeste](#)
- **Facebook:**  
[Nina Beste](#)
- **YouTube:**  
[Nina Beste | Meditation](#)

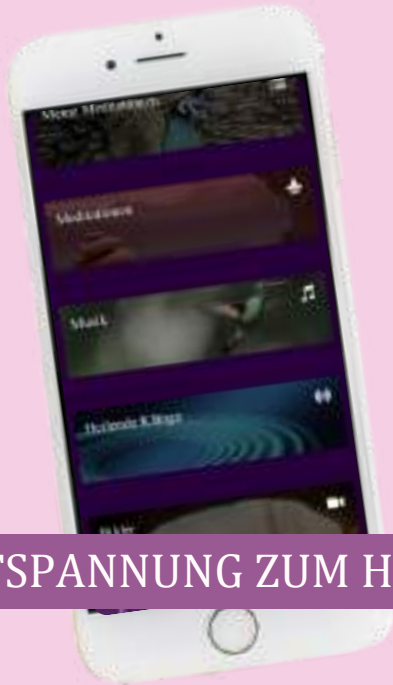
# MEDITATIONS-APP FÜR ALLE

## Unsere Empfehlung für alle Menschen:

Die Meditations-App von Nina Beste ist eine gute Möglichkeit, in die Welt der Achtsamkeit im Alltag einzutauchen. Gerade Menschen, die oft über Stress, Gedankenreise und Ängste klagen, können mit der Nutzung der Basisversion Anleitungen für kurze Meditationen, Affirmationen und Achtsamkeitsübungen finden.

Wir empfehlen morgens und abends eine Einheit der Achtsamkeit in Form einer Meditation, Affirmation & heilende Frequenzen und Musik einzubauen.





### ENTSPANNUNG ZUM HÖREN MYDITATION-APP

'MYditation' ist als kostenlose Handy-App mit In-Appkäufen in allen App-Stores erhältlich. In der App kann man alles auch offline anhören und seine Sitzungen individuell an seine Bedürfnisse anpassen.

#### **Auszug aus der App: "Harmonie Serie"**

Meditationen & Affirmationen für mehr Wohlbefinden und ein ausgeglichenes Leben. Die Harmonie Serie führt dich durch eine Reihe von fundamentalen Meditationen, die jeder auf seiner Meditations-Reise kennenlernen sollte!

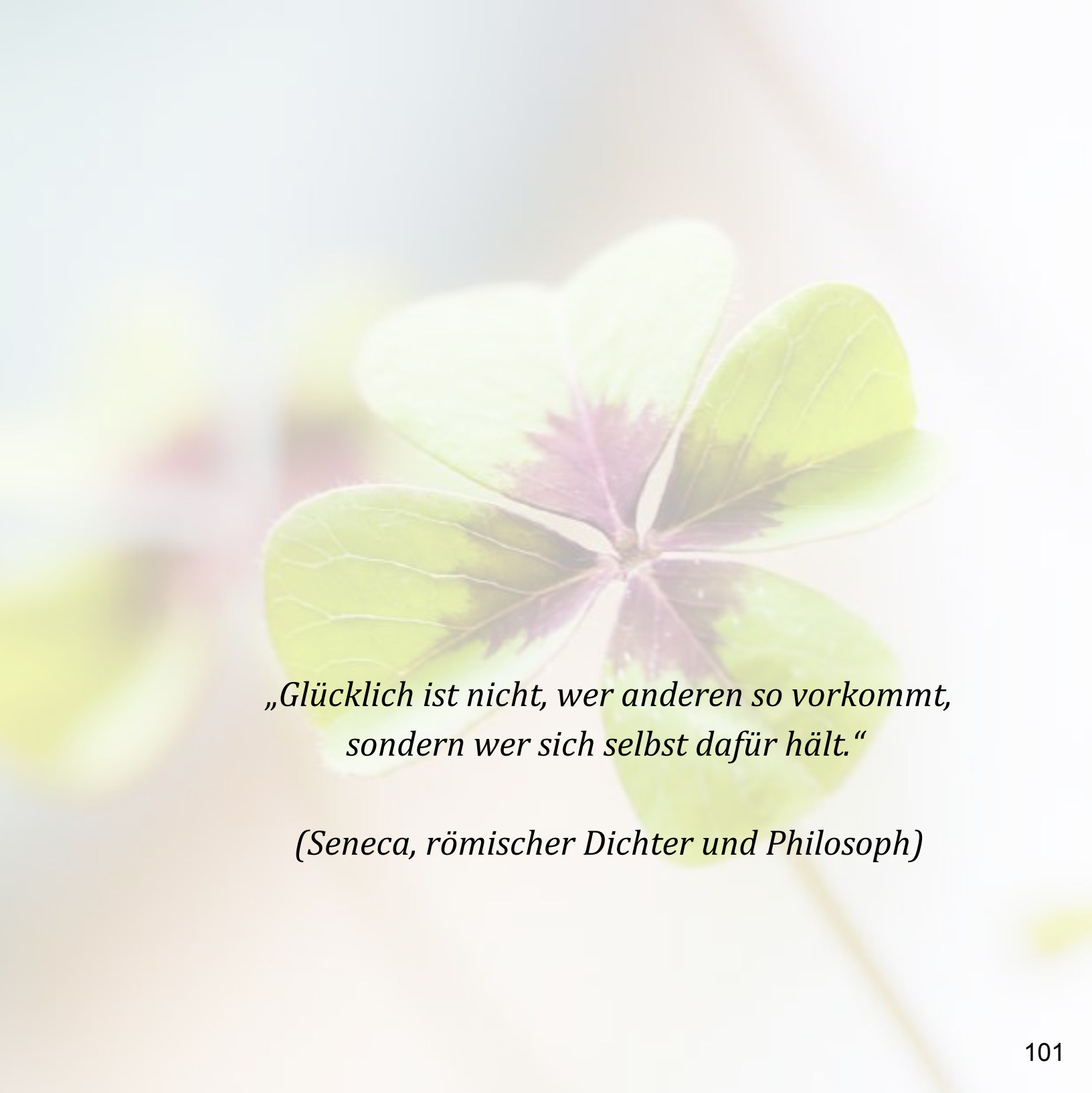
Diese Serie ist besonders geeignet für:

- Entspannung & Stressreduktion
- Lösen von Blockaden & Traumata
- Ziele erreichen & Erfolg haben

**Hier geht es zur MYditation-App:**

[www.ninabeste.de/produkte](http://www.ninabeste.de/produkte)





*„Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt,  
sondern wer sich selbst dafür hält.“*

*(Seneca, römischer Dichter und Philosoph)*

## Mama-Brennt, eine Heldinnenreise - nicht nur für Mütter



«Mama brennt!» ist aus dem gleichnamigen Blog entstanden, in dem die Autorin Müttern, insbesondere alleinerziehenden Müttern, Hilfestellungen bietet, über Seelenzustände wie Hypersensibilität und Depression aufklärt und sie ganz allgemein ermuntert, sich nicht unterkriegen zu lassen. Sie hatte einst selbst lange an Panikattacken und Depressionen gelitten und war schließlich mit einem Burnout zusammengebrochen – der Wendepunkt in ihrem Leben, denn nun wurden ihr die Ursachen nach und nach klar. Sie war als Kind auf sich alleine gestellt, wurde in immer wieder neue Lebensumstände verpflanzt – von Familie zu Familie, von Land zu Land – aber nie geliebt oder gefördert. Ganz im Gegenteil: Kindheit und Jugend waren von Verlusten, Gewalt und Lügen geprägt.

Geschildert wird die Kindheit in Teheran und die abrupte Verpflanzung nach München im Alter von 5 Jahren; der iranische Stiefvater – der persönliche Bildhauer von Schah Reza Pahlevi – floh vor der Islamischen Revolution, verfiel dann in schwere Depression, Alkoholismus und Gewalt, bis die Tochter schließlich mit 20 auszog.

Deborah Bichlmeier (Jg. 1970) lebt als Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention im Großraum München. Ihre Heldenagentur vermittelt Expert\*innen und Speaker\*innen und verleiht einen Award für Alltagsheld:innen. In ihrer Heldenakademie bieten sie und weitere Expert\*innen Weiterbildungen, 1:1 Coaching, Hypnose, Rückführungen uvm. an.

## BUCHBESCHREIBUNG

Kindheit und Jugend 1973-1985 in Teheran und München, Quintessenz aus den Blog-Beiträgen ([Mama-Brennt.de](https://mama-brennt.de)) 2018-2022 über Sozial- und Geschlechterrollen, seelische Gesundheit und Spiritualität, 263 Seiten. Die Leitfrage ist: Müssen wir uns wirklich allen gesellschaftlichen Zwängen unterwerfen? Wir zerstören uns selbst, aber auch unsere Mitmenschen und unsere Lebensgrundlagen.

Das gedruckte Buch erscheint zeilen- und seitenidentisch in zwei Formaten: als literarischer Talisman im Format DIN A6 (geeignet für jede Frauenhandtasche) und DIN A5 sowie als E-Book.

**Ab jetzt erhältlich:**





DEBORAH-BICHLMEIER