



SOS-Coaching – Leere Deinen mentalen Rucksack aus!

Weiß Du einfach gerade gar nicht mehr weiter?

Hängst Du in Deinem Gedanken-Karussell so was von fest und hast im Moment überhaupt keine Idee, wie Du dort wieder rauskommst?

Brauchst Du jetzt einfach mal jemand zum Sortieren Deiner chaotischen Gedankenwelt?

Dann bist Du hier bei mir genau richtig!

In meinem SOS-Coaching kannst Du Dir in unserem geschützten virtuellen Raum erst einmal alles von Deiner Seele reden. Alles, was Dich so sehr belastet und was Du in Deinem mentalen „Rucksack“ mit Dir herumträgst!

Wir leeren ihn erst einmal gemeinsam aus!

Das können private Anliegen sein oder auch eine berufliche Situation - all das, was Dich schon eine Weile sehr beschäftigt, was Dir endloses Gedankenkreisen bereitet und Dir den sooo wichtigen Schlaf raubt!

Meine Aufgabe ist es dann, gemeinsam mit Dir den Rucksack-Inhalt - Deine Gedanken - zu sortieren und für Dich greifbarer zu machen.

Nach unserem Coaching-Termin hast Du Deinen roten Faden in der Hand – einen Plan, wie Du weitergehen kannst! Du hast Klarheit für Dich gewonnen und kannst motivierter und mit neuer Zuversicht Deine konkreten nächsten Schritte gehen.

Als dauerhafte mentale Unterstützung bekommst Du von mir noch eine maßgeschneiderte Anker-Meditation, die Dich in Deinem Alltag begleitet und wunderbar stärkt. Ich kreierte sie exakt nach Deinen eigenen Bedürfnissen, so dass sie ganz genau zu Dir passt!

Nimm Dir diese sooo wichtige Zeit für Dich und lass uns gemeinsam Deinen mentalen Rucksack „aufräumen“!

„Hast Du es eilig, so mache einen Umweg!“ ZEN-Weisheit

Vielleicht mag Dir mein Coaching, für das Du Dir zusätzlich noch Zeit nehmen „musst“, zuerst **wie ein Umweg erscheinen**.

Oder Du fragst Dich vielleicht sogar, wieso brauch ich denn eigentlich jemanden, der mir beim Sortieren meiner Gedanken hilft? Wieso schaffe ich es nicht auch allein?

Ich kann Dir von ganzem Herzen sagen: Es lohnt sich für Dich!

Früher dachte ich auch immer, alles allein für mich lösen zu müssen!

Bis ich irgendwann auch eine Coachin gebucht habe und mir die absolute „Erlaubnis“ gegeben habe, mal loszulassen, alles aus meinem Rucksack zu schütten und dann buchstäblich erleichtert in meinen Alltag gehen konnte!

Denn: **Genau genommen ist dieses SOS-Coaching-Paket DEINE persönliche Abkürzung** zum klareren Kopf, um wieder „Land“ oder auch das „Licht am Ende des Tunnels wieder zu sehen!

Mein 2-teiliges Resilienz-SOS-Coaching „Leere Deinen mentalen Rucksack aus“ in Zahlen:

1. 1 Live-Coaching-Session á 90 Minuten (via Zoom)
2. 1 individuelle Resilienz-Meditation für Dich (ca. 20 Min.)

Deine Investition in Dich selbst: 222,00 €

inkl. MwSt.

So können wir zusammenarbeiten:

Lass uns ins Gespräch kommen, in dem wir einen Termin vereinbaren für Deine kostenfreie 30-minütige Heldinnen-Zeit!

Wir lernen uns besser kennen und besprechen gemeinsam, ob und wie ich Dich auf Deinem Weg in Deine mentale Stärke begleiten & bestärken kann!

Via E-Mail: umdenken@sandra-molter.de

Mobil: 0152 56 399 899

Denke immer daran:

Es gibt immer einen Weg!

Du bist wertvoll!

Sei es Dir wert!

? Du willst mehr darüber wissen, wie es meinen Kundinnen auf unserem gemeinsamen Weg ergangen ist und was sie für sich erreicht haben, dann schau gerne in **meine Kundenstimmen** rein: [HIER KLICKEN!](#)

Ich freue mich sehr auf Dich!

Ganz liebe Grüße, Deine Sandra – die Umdenkerin & Resilienz-Heldin 🙋

Februar 2023