

# Systemisches Coaching

neustartcoach

## **So geht es schon seit..... Jahren:**

*«Ich fühl mich belastet... dies schon seit Jahren, zunehmend. Schmerzen gehen nicht mehr weg. Im Bauch, in der Herzgegend, Glieder. Alles tut weh! Ich nenne es Krise. Sie hat mich fest im Griff, z. B. am Arbeitsplatz.... die Arbeitsbeziehungen.... die Beziehung zum Chef, zu den Kolleginnen. Meine Liebste... es stimmt einfach nicht mehr. Es tut mir nur noch weh, nur schon wenn wir uns anschauen. Irgend wie kommt mir alles bekannt vor, hab doch alles schon mal gesehen. Die immer gleich widerkehrenden Konflikte.... alles ist mir so vertraut.... ich hab's echt gesehen! Tue endlich etwas! Sagen sie alle. Alle erwarten von mir eine Entscheidung, wenigstens ein Schritt in die richtige Richtung. Aber, wohin ist richtig? Was soll ich entscheiden? Und wie? Ich kann mich einfach nicht festlegen! Should I stay or should I go? Der Arzt sagt, ich habe nicht. Doch: Nichts stimmt! Wenn ich dieses Vorhaben aufgabe, was bleibt mir dann? Ich habe Angst einfach ins Blaue zu entscheiden. Steh ich wirklich im Leben? Oder schon am Abgrund? Ich traue mich nicht. Ich traue mir nicht. Ich kann nicht so weiter leben! Ich brauch keine Therapie! Nein, nein. Es reicht, wenn ich mit jemandem reden kann. Es chunt scho guet! Wirklich?»*

## **Mein Angebot für Sie:**

Ich begleite Sie bei schwierigen Entscheidungsfindungsprozessen zu allen wichtigen Lebensthemen....

- ✓ Klärung der Lebensposition
- ✓ Eigene Ressourcenarbeit
- ✓ Zielfokussierung und -umsetzung
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Berufliche und private Neuorientierung

Ich arbeite mit dem dreifach wissenschaftlich validierten St. Galler Coaching Modell. In der Praxis hat es sich gezeigt, dass bei den meisten Coaching-Themen Sinnfragen nach oben drängen. Und zwar immer dann und dort, wo wesentliche Werte eines Menschen verletzt wurden, wo sich Werte gar nicht erst entwickeln konnten. So gilt es in der prozesshaften Coachingarbeit Fragen nachzuspüren, wofür Werte und Sinnentfaltung denn überhaupt stehen. Und, welche Werte erschufen – und erschaffen noch heute – welche Verhaltensmuster und bestimmen diese bis zum heutigen Tag? Systemisches Coaching bedeutet Licht ins Dunkel hinein lassen, sorgfältig, aufmerksam...

## **Art, Anzahl und Dauer der Sitzungen:**

Systemisches Coaching (Gespräch), max. 10 Sitzungen à 1.5 Std. Genauere Infos unter [owernli@neustartcoach.ch](mailto:owernli@neustartcoach.ch) erhältlich oder unter Telefon siehe unten.

## **Terminanfragen:**

**Oreste Wernli** Dipl. Systemischer SCM-Coach & Berater CTAS | Ausbilder FA  
neustartcoach GmbH | Sälistrasse 23 B | 6005 Luzern  
Mobile 079 753 96 24 | [owernli@neustartcoach.ch](mailto:owernli@neustartcoach.ch) | [www.neustartcoach.ch](http://www.neustartcoach.ch)

Es geht um Werte. Immer.