

ÜBERSICHT TOOLS / ARBEITSBLÄTTER ETC.

Übersicht 4 Stress-Auslöser

Fragenkatalog zum Eruiere individueller Stress-Auslöser

Raum- und Zeitreise Leitfaden

Stress Self-Tracking Arbeitsblatt

Zwerchfell-Entspannung Anleitung

Gedanken- und Gefühlsmonitoring Arbeitsblatt

Gedanken- und Gefühlsmonitoring im Coaching Leitfaden

Innere Antreiber Übersicht

Satzverwandlung / Erlaubnissätze Leitfaden

Timeline Leitfaden

Timeline im Job Leitfaden

Tiefe des Ozeans Anleitung

Sicherer Ort Anleitung

Präsenz und Rad der Emotionen Anleitung

Anliegen-Klärung Leitfaden

Aktives Zuhören Merkblatt

Kommunikations-Glitches Merkblatt

4-Schritte-Kommunikationsformel Leitfaden

Stimmen- und Anteile Tool Leitfaden

Kommunikation "zerlegen" Merkblatt

Standards eruiere Merkblatt

Wenn-Dann Leitfaden

Rollenspiel Leitfaden

3 Fragen (ans innere Kind) Leitfaden

Strategien des Inneren Kindes Übersicht

Begegnung mit den Inneren Kind Innenweltreise

Inneres Kind - Innere Erwachsene Leitfaden

Entscheidungsblockaden aufdecken Leitfaden

Werte Übersicht

Commitment & Umsetzungsplan Leitfaden

Future Self Leitfaden

Entscheidungsaufstellung Leitfaden

Lebensfluss Leitfaden

Lebensfluss Beispiel

Übersicht Grundbedürfnisse

Leitfaden Gegenüberstellung

Grafik Gegenüberstellung

Leitfaden Strichmännchen

Übersicht Sekundärgewinn

Grafik Systemische Problemlösung

Leitfaden Systemische Problemlösung

Zusatz

Starke Emotionen beruhigen Leitfaden

Innenweltreise zur Inneren Stärke Anleitung

Schutz und Abgrenzung Innenweltreise Anleitung

Körperübung Ja & Nein Anleitung

Frieden beginnt in mir Anleitung

Retreat

Altes loslassen - Neues gestalten Leitfaden

Sekundärgewinn Leitfaden

Präsenz- und Vertrauensübung / Atemübung

Ahnenblatt