

NIMM DIR ZEIT

FÜR DICH

Ihr Wohlergehen und Ihre Zukunft sind mein Anliegen

Hilde D. Schiffer



Intensivcoaching am Bodensee

Coaching, Psychosynthese & Transpersonale Psychologie

Worum geht es beim Intensiv-Coaching?

LEBENSKRISEN wandeln in LEBENSCHANCEN!

Alle Krisen im menschlichen Leben verlangen nach Bewusstsein und Wandlung. Bleiben wir jedoch am „Alten“ haften, drohen Verlust, Krankheit, Destruktivität.

Wenn Sie reif sind für Veränderung, so kommen Sie zu uns auf die Insel Lindau. Nehmen Sie sich Zeit und erleben sie intensive Tage. Sie lernen sich besser kennen und bringen wieder in Fluss, was stagniert.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen in Veränderungsprozessen. Sei es im Bereich: Beruf, Beziehung, Gesundheit (Burn-out), Sinnfindung.

- Wir können nur uns selbst ändern, dann ändert sich auch unser Leben. Dabei begleite ich Sie: exklusiv, individuell auf Sie abgestimmt, diskret und nachhaltig.

Was zeichnet Menschen aus, die sich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen lassen sondern an den Herausforderungen des Lebens wachsen?

Die Wissenschaft der Gesundheits- und Hirnforschung kommt zu folgender Erkenntnis:

- Damit Menschen sich wohlfühlen, strahlen und aufblühen, brauchen sie **vier Grundlagen** im Leben:
 - Erleben von positiven Emotionen
 - Erkennen der eigenen Stärken und einsetzen derselben
 - Sinn im Leben sehen und
 - Gute Beziehungen zu sich und anderen Menschen pflegen.

Voraussetzung für dieses Intensivcoaching ist, dass Sie Veränderung wollen.

Vorgehensweise

Kennenlerngespräch persönlich oder telefonisch

- Auftragsklärung: Worum geht es?
- Wünsche und Ziele

Terminklärung

- Wann sollen die Coachingtage stattfinden?
- Welchen Zeitrahmen brauchen die zu klärenden Themen?
- Minimaler Zeitrahmen 2 Tage, maximal 5-6 Tage

Unterkunft

- Von Jugendherberge bis 5-Sterne Hotel. Was ist gewünscht?

Anreisemöglichkeiten

- Flug, Bahn, Auto?

Ablauf des Intensivcoachings und angewandte Methoden

Sie reisen an einen wunderschönen Ort. Auf die Insel Lindau. Hier treffen sich Alpenlandschaft, der Bodensee und mediterranes Flair. Vom ersten Augenblick an spüren Sie die klare Luft, das Wasser und die Energie der Berge.

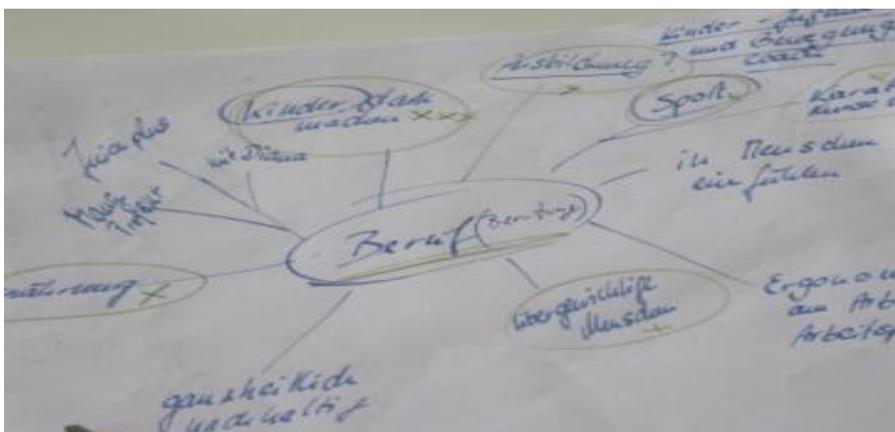
Wir gehen auf wunderschönen Naturpfaden. Hier können Sie „altes Leben“ nach und nach abstreifen



Dieser Orts- und Perspektivwechsel ist ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg der Transformation zu mehr Wohlergehen.



- Der nächste Schritt beginnt mit unserer gemeinsamen Arbeit
 - in der Klärung des Ist-Zustandes
 - in der Erforschung des angestrebten Zieles
 - in der Festlegung der zu bearbeitenden Themen



Beispiel
Arbeitsfahrplan

Dann fokussieren wir uns auf den Prozess.

Wir Menschen sind ein feines Gefüge aus Körper, Seele, Geist. Wenn nur ein Teil davon aus dem Gleichgewicht gerät, verlieren wir die Balance.

Körper, Seele und Geist werden angesprochen durch folgende Methoden:

Körper – Yoga, Meditation und Atemübungen

Emotionale Ebene – Psychosynthese-Arbeit und Coaching. Sie lernen sich jeden Tag ein Stückchen besser kennen und erfahren mehr über sich selbst.

Wahrnehmung der Gefühle: dabei werden gefühlsmäßige Blockaden gelöst und in Energie verwandelt. Wir machen aus dem „alten Mist“ Dünger.

Sie entdecken Ihre Ressourcen und lernen ihren Wert kennen.

Mentaler Bereich – Geistestraining: „Du bist, was Du denkst!“

Der Fokus wird auf das Wesentliche gerichtet. Was gilt es loszulassen, zu vergeben? Sie prüfen die alten Glaubenssätze und verändern sie.

Neue Perspektiven tun sich auf. Daraus entsteht Ihre Collage der Zukunft.

Sie erschaffen für Ihr Leben eine **Kultur des bewussten Seins** und führen somit Regie in Ihrem Dasein.



Strukturelle Umsetzungsarbeit

- Was sind die ersten Schritte?
- Bis wann sollen die Ziele erreicht werden?
- Welche Ressourcen dienen mir dabei?

Methoden und Techniken

Ich arbeite sowohl konzeptionell als auch prozess- und zielorientiert. Dabei nutze ich Techniken und Methoden der modernen Hirnforschung als auch spirituelle Übungen. Es geht um einen Dialog mit Körper, Seele und Geist um eine Bewusstseinskultur zu fördern, welche die Grundlage für einen gelingenden Lebensweg bildet.

- Yoga, Meditation, Atemtechniken
- Psychosynthese: Teilpersönlichkeiten-Diagramm
- Übungen der Transpersonalen Psychologie
- Symbolarbeit, Visualisierungen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Evokative Techniken
- Coaching und NLP-Methoden
- Strukturelle Ziel- und Fokussierungsarbeit
- Umsetzungs-Strategien

Tägliche Arbeitszeit: Vormittags und nachmittags jeweils ca. 3-4 Stunden.

Warum sich diese Tage für Sie lohnen!

- Sie lernen sich neu kennen: „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu“.
- Sie erhalten umfangreiche Unterstützung, um zu Ihrem Kern zu kommen, d.h. „die kleinen Satelliten werden zu ihrem Zentralgestirn geführt, um endlich wieder im Gleichklang zu sein“.
- Diese Tage holen Sie aus der Orientierungslosigkeit. Sie wissen jetzt besser, wer Sie sind und was Sie wollen.
- Seelische und geistige Reinigung ergeben ein komplett neues Lebensgefühl und bilden die Basis für einen klaren Neubeginn.
- Sie gewinnen Selbstkompetenz und Zuversicht.
- Sie erleben eine Zeit der Erkenntnis, Freude und Schönheit.
- Sie schauen wieder mutig und zuversichtlich auf Ihr Leben.
- Sie sparen langfristig viel Zeit und Geld, da Sie nachhaltig zu Ihrer Gesundheit beitragen.
- Sie machen Urlaub in schönster Umgebung und können dabei diskret und in geschütztem Rahmen Ihrem Leben eine neue Richtung geben.
- Ihre Lebensenergie ist deutlich erhöht und Ihre Lebensqualität hat sich verbessert.

Referenzen

Feedback von Menschen, die das Intensivcoaching erlebt haben:

„Die Zeit mit Hilde Schiffer hat mein Leben von Grund auf verändert. Ihre offene, ruhige und liebevolle Art, wie sie mich aufgenommen, meine versprengte Seele aufgefangen und mir mein neues Ich gezeigt hat, werde ich nie vergessen! Egal, welche Themen zum Vorschein kamen, sie war immer mit ihrer ganzen Kraft, Energie und ihrem Wissen bei mir. Aus tiefster Dankbarkeit.“ W. M.

„Liebe Frau Schiffer! Erst beeindruckten mich Ihre Therapiemethoden, dann zusehends Sie selber mit Ihrer Persönlichkeit, welche wesentlich dazu beigetragen hat, die initial wohldefinierten Ziele von 5 Tagen stundenlangen Herausarbeitens, Hinstrebens und Verarbeitens zu erreichen. Spirituelle fernöstliche Techniken gepaart mit modernen, fundierten Therapiemethoden durfte ich mit allen Sinnen meines Körpers erfahren, wie Kopf und Herz behutsam, sanft und sicher endlich wieder zusammen kommen. Dafür bin ich Ihnen zu tiefstem Dank verpflichtet.“ Ihre Dr. V.G.

„Durch die Woche bei Hilde Schiffer in Lindau habe ich meine Lebensaufgabe erkannt. Dazu beigetragen haben die gesamte Atmosphäre in Lindau sowie die intuitive, einfühlsame und erfahrene Vorgehensweise von Frau Schiffer.“ Ihr Dr. F.

„Vielen Dank für das Wunder von Lindau! Mein neues Leben fühlt sich gut an.“ St. S.

„Die Feinheit und das Persönliche, verbunden mit Planung und dennoch Spontaneität, haben mir gut gefallen und mich tief berührt.“ I. L.

„Mir hat das Coaching-Wochenende sehr viel Gutes gebracht – sowohl für die Praxis als auch für mich persönlich.“ Dr. M. W.-F.

Vita



Hilde D. Schiffer

Coaching
Psychosynthese
Transpersonale
Psychologie

Beruflicher Werdegang

Eigene Praxis seit 1997 mit den Schwerpunkten:

- Coaching für Einzelpersonen
- Führungskräfte Coaching für Unternehmen
- Psychosynthesearbeit / Transpersonale Psychologie
- Intensivcoaching
 - Wenn Körper und Psyche den Belastungen nicht mehr standhalten
 - Reif für die Insel?

Ausbildung

2010 Abschluss als Personal & Business Coach, IHK Deutschland NLP Practitioner, INLPTA

2005 Yoga-Ausbildung, Indien

2004 Systemische und Organisationsaufstellungen

2000 Simonton-Gesundheitstraining, USA

SENSES – Institut für Gesundheitsförderung und Kommunikation, Köln

1996 Abschluss in pädagogischer Psychosynthese und Transpersonaler Psychologie, Institut für Psychosynthese, Köln

Fortbildungen in therapeutischer Psychosynthese, P. Ferrucci, I-Florenz

1979 Staatsexamen für Sport und Gymnastik, Sportschule Kiedaisch, Stuttgart

Preise und Unterbringung

- Ein Coachingtag umfasst 5-7 Arbeitsstunden. Wir arbeiten in den Praxisräumen sowie in der Natur – im Park, beim Wandern etc.



- Wir erstellen eine Bildcollage Ihrer Zukunft
- Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der Coachingtage plus Fotos
- Inklusive Pausengetränke und Snacks

Tagessatz: auf Anfrage

Kosten für Anreise und Unterkunft tragen Sie selbst.

Kontakt: Schiffer & Partner

Hilde D. Schiffer

02137 – 60306

08382 – 9430278

info@hildeschiffer.de

Volker F. Schmidt

0163 – 1743410

post@vsj.li