

# Finde Deinen Weg!

## Systemische Coaching Retreats in der Natur

### **So geht es nicht weiter! – Aber wie?**

In unseren Coaching Retreats in der Natur können Sie Ideen und Ansätze entwickeln, welche Wege Sie in Zukunft gehen möchten.

Die äußere Ruhe der Natur kann Ihnen helfen, auch Ihre innere Ruhe zu finden. Lassen Sie die friedliche Atmosphäre auf sich wirken und kommen Sie mit sich in tiefem, inneren Kontakt.

Die Schönheit der Natur kann Ihnen helfen, Ihre innere Schönheit zu erkennen und wertzuschätzen. Wie eine Perle, die versteckt ist und entdeckt werden muss.

## **Das Angebot**

### **Klein und Persönlich**

Wir halten die Gruppe bewusst klein (max. 4 Personen), um einen geschützten Raum zu schaffen und intensive Auseinandersetzung zu ermöglichen.

### **Natur als Therapeutin**

Jeden Tag besuchen wir unterschiedliche Orte in der Region. Die Schönheit und Vollkommenheit der Natur dient als Quelle der Inspiration und Kraftschöpfung.

### **Raum für Entfaltung**

Das Retreat ist bewusst mit Freiräumen gestaltet, damit sich individuelle Entwicklungen entfalten können. Bewegung in der Natur bringt Gedanken und Ideen in Bewegung.

# Coaching Themen

Im systemischen Coaching können wir folgende Themen bearbeiten:

**Burnout & Prävention:** Erschöpfung erkennen, verstehen und vorbeugen

**Self-Care:** Selbstfürsorge lernen und im Alltag verankern

**Grenzen ziehen:** Persönliche Grenzen setzen und kommunizieren

**Selbstannahme:** Sich selbst annehmen, wie Sie sind

**Entscheidungsfindung:** Klarheit gewinnen für wichtige Entscheidungen

**Selbstwertgefühl:** Den eigenen Wert erkennen und stärken

**Selbstoptimierung hinterfragen:** Vom Optimierungsdruck zur Selbstakzeptanz

**Eigenverantwortung:** Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit stärken

**Coping Strategien:** Bewältigungsstrategien für herausfordernde Zeiten

## Ablauf des 5-Tage Retreats

### Tag 1: Ankommen

Ankunft, Ankommen und erste Orientierung in der neuen Umgebung.

### Tage 2–4: Kernprogramm

- 8:00 Uhr – Optionale gemeinsame Meditation
- 8:30 Uhr – Gemeinsames Frühstück
- 9:30 Uhr – Coaching-Sitzung
- 13:00 Uhr – Pranzo (Mittagessen)
- Ab 14:00 Uhr – Individuelle Tagesgestaltung, Ausflüge an sehenswerte Orte

### Tag 5: Abschluss

Reflexion, Integration der Erfahrungen und Verabschiedung.

# Über mich und meine Arbeitsweise

## **Systemische Therapeutin, Supervisorin und Coach**

Achtsamkeit, Akzeptanz und Wertschätzung bilden die Grundsäulen meiner Arbeit. Diese erlauben in einem geschützten Rahmen, sich für neue Erfahrungen zu öffnen und sich auf Veränderungsprozesse einzulassen.

Eine ressourcenorientierte Haltung ist grundlegend für meine Arbeit. Jede Person verfügt über Ressourcen, die eventuell verdeckt sind. Im Coaching können diese wieder entdeckt und zugänglich gemacht werden.

Im Coaching können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr inneres Wissen legen, welches vielleicht von äußeren Erwartungshaltungen überlagert ist, und können so Ihren inneren Frieden wiederfinden.

## **Die Frage nach dem "Statt dessen"**

Wünsche nach "Verschwinden" von Problemen, Schwierigkeiten oder Symptomen sind nachvollziehbar – doch oft tritt das Gegenteil ein und sie treten verstärkt auf.

Die systemische Frage nach dem "Statt dessen" nimmt daher großen Raum in unserem Prozess ein und ermöglicht neue Perspektiven.

**Ihr inneres Wissen ist wertvoll. Es lohnt sich, diesem zu vertrauen und es als Kompass für Ihre Entscheidungen zu nutzen.**

## **Kontakt**

**Anja Heinicke**

Systemische Therapeutin | Supervisorin | Coach

**E-Mail:** [a\\_heinicke@web.de](mailto:a_heinicke@web.de)

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!