

Über mich

Als Mensch: Meine Familie stammt aus Italien. In Singen am Hohentwiel bin ich zweisprachig aufgewachsen. Ich schätze mich glücklich, die Werte meiner italienischen Wurzeln und der deutschen Kultur miteinander zu verbinden.

Von meiner Familie, meinen Freunden und meiner Ehefrau werde ich für meine Warmherzigkeit, Loyalität und Aufrichtigkeit geschätzt. Die gemeinsame Zeit schenkt mir Erdung, Freude und echte Verbundenheit.

Bewegung ist für mich ein wichtiger Ausgleich. Auf dem Fußballplatz oder in der Natur – hier kann ich neue Energie tanken und finde meine Ruhe.

Vor allem durch das Reisen finde ich neue Inspiration. Jedes Jahr etwas neues dieser Welt zu entdecken und mit anderen Kulturen in Verbindung zu treten, erfüllt mich. Nach jedem Reiseerlebnis fühle ich mich innerlich gewachsen.

Bei meiner ersten Griechenlandreise 2017 bin ich einem griechischen Wort begegnet, was den Ausdruck meines Lebensmottos am besten beschreibt. *Meraki* – bedeutet etwas mit Seele, Kreativität und Liebe zu tun. Für mich steht es dafür, sich in allen Bereichen des Lebens mit ganzem Herzen und Leidenschaft einzubringen.

Als Coach

Mein Ziel ist es, dass du wieder **bei dir selbst ankommen** kannst. Das St. Galler Coaching Modell® ermöglicht es innerlich aufzuräumen.

Durch meine empathische und ruhige Art sowie meiner neutralen Haltung führe ich dich in einen Raum, in dem du deine Gedanken und Gefühle sortieren kannst, um in der Tiefe zu erkennen, was dir wirklich wichtig ist. Ich begleite dich als Impulsgeber durch gezielte Fragen deinen inneren Kompass *wieder* - oder neu auszurichten.

Für mich bedeutet es also nicht etwas hinzuzufügen, sondern das freizusetzen, was bereits in dir ist.

Veränderung beginnt in dir und durch dich.

Das wertorientierte systemische Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell®

Werte schaffen Sinn

Im Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell® geht es nicht nur um die Frage „Was will ich erreichen?“, sondern vor allem um „Was ist mir im Innersten wirklich wichtig?“.

Wir betrachten gemeinsam dein Thema oder Ziel – auf gedanklicher, emotionaler und unbewusster Ebene. Denn echte Veränderung entsteht dort, wo du wieder in Verbindung mit deinen eigenen Werten kommst.

Werte geben Orientierung, Halt und Sinn. Sie bilden das Fundament für Entscheidungen, Beziehungen und unser Gefühl von Erfüllung. Sie können sich immer weiter vermehren, im Gegensatz zu einem Ziel, das irgendwann erreicht ist. Wenn wir im Einklang mit unseren Werten leben, fühlen wir uns lebendig, echt und im Gleichgewicht.

Das St. Galler Coaching Modell® wurde drei Mal wissenschaftlich geprüft und gilt als fundierter und hochwirksamer Ansatz, um nachhaltige Veränderungen zu begleiten – unabhängig vom Thema oder Lebensbereich.

Unterschiede Coaching zu Therapie

Coaching ist kein Ersatz für eine Therapie und das ist auch gut so. Beides hat seinen Wert, aber einen unterschiedlichen Fokus.

Coaching richtet sich an Menschen, die grundsätzlich „gesund“ sind, aber merken dass sie etwas verändern, klären, oder besser verstehen möchten. Es geht um persönliche Entwicklung, Orientierung und Selbstreflexion. Ich unterstütze dich dabei dein volles Potenzial zu entfalten und neue Perspektiven zu gewinnen.

Therapie hingegen ist bei seelischen Belastungen oder psychischen Erkrankungen sinnvoll.

Beispiele: Depressionen, Traumata, Angstzustände oder andere psychische Störungen...

Hier steht vor allem Heilung im Mittelpunkt und nicht die persönliche Weiterentwicklung.

Eine Therapie hilft dir psychische Leiden zu verarbeiten und zu heilen.

Wenn während einem Coachings deutlich wird, dass therapeutische Begleitung hilfreich oder notwendig ist, empfehle ich dir gerne, dich an eine entsprechende Fachperson zu wenden.

Zu Beginn, in unserem Vorgespräch, klären wir offen und ehrlich dein Anliegen oder dein Thema um zu schauen ob Coaching etwas für dich ist.

Für wen ist Coaching geeignet

Coaching ist für dich, wenn du merkst, dass sich etwas verändern darf – du aber (noch) nicht genau weißt wie.

Hier mal einige Beispiele:

- In der Beziehung, wenn Nähe oder Verständnis wieder Platz finden sollen
- In der Freundschaft, wenn du dich fragst, ob sich Wege vielleicht verändern
- Im Beruf, wenn du dich nach Klarheit, Sinn, neuer Orientierung sehnst oder du einfach in einem Meeting standfest sein möchtest
- In der Familie, wenn Rollen, Erwartungen oder Grenzen neu sortiert werden dürfen
- Bei Muster, die sich immer wieder in den Vordergrund stellen, die du verstehen und verändern möchtest.
- Bei Entscheidungen, die sich schwer anfühlen
- Stress, Überforderung, Konflikte
- Work-Life Balance

Vielleicht findest du dich hier wieder oder auch nicht – alles beginnt mit einem offenen kostenlosen Gespräch. Wir schauen erst mal gemeinsam ob es der passende Weg für dich sein kann.

(Call to Action, jetzt Termin vereinbaren/ Kontaktaufnahme)

Coaching Ablauf

Jedes Coaching ist so individuell wie der Mensch selbst und doch folgt es einem klaren, bewährten Rahmen.

Kennenlernen und Erstgespräch

Mir ist es wichtig, dass du dich von Anfang an wohl und verstanden fühlst. Im kostenlosen Erstgespräch besprechen wir dein Anliegen, deine aktuelle Situation und schauen ob die Chemie zwischen uns stimmt – die wichtigste Grundlage für ein wirksames Coaching.

So erhältst du auch einen ersten Einblick in meine Arbeitsweise und kannst alle offenen Fragen stellen.

Das Coaching

Zu Beginn des Coaching gilt es deinen inneren Kompass auf das auszurichten, was dir wirklich wichtig ist. Die Werteermittlung steht dabei im Mittelpunkt. . Beispiele für Werte können sein: Stärke, Leichtigkeit, Innere Ruhe, Offenheit, Vertrauen, Liebe und viele mehr.

Dabei betrachten wir den Wert aus zwei Räumen.

Der Zielraum beschreibt, was du dir wünscht oder erreichen möchtest – also den Zustand, in den dein Wert lebendig wird.

Der Entwicklungsraum zeigt die innere oder äußere Situation, die dich derzeit blockiert oder belastet.

Durch die Betrachtung beider Räume mit systemischer Aufstellungsarbeit kann Klarheit entstehen über das was dich zurückhält und über das was sich entfalten darf.

Mit Hilfe verschiedener Methoden arbeiten wir auch mit tieferen Ebenen des Unbewussten. Dabei geht es um Muster, Überzeugungen und Emotionen aus der Vergangenheit zu erkennen, die bisher unbewusst gewirkt haben. Lass dich überraschen was es bei dir im inneren aktivieren und freisetzen kann.

Du bist aktiv – mitdenkend, mitfühlend und mitbewegend.

Angebot

Starter Paket nur noch 4x verfügbar.

Ca. 10 Sitzungen à 90- 120 Minuten für nur 499,00 €

Pauschalpaket für Menschen

Ca. 10 Sitzungen à 90- 120 Minuten für 999,00

Paket für Unternehmen /Betriebliches Gesundheitsmanagement

Du möchtest in der Firma eine Möglichkeit für Mental Health ergänzen? Lass uns gerne über eine mögliche Kooperation sprechen wie deine Mitarbeitenden zu einem vergünstigten Preis in sich investieren können.