



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

ORIENTIEREN

SOMATISCHES MENTORING

FÜR INNERE KLARHEIT IN ÜBERGÄNGEN UND NEUORIENTIERUNG

- Sechs Monate Begleitung
 - für Unternehmer:innen und Führungskräfte, die
 - vor einem Wendepunkt stehen.
-

Zielsetzung - So schlägt's im Rhythmus!

Vielleicht kennst du diesen Zustand: Äußerlich funktioniert alles, doch innerlich ist etwas in Bewegung geraten. Eine neue Rolle wartet, ein Kapitel geht zu Ende, oder eine leise Stimme fragt, ob der eingeschlagene Weg noch deiner ist. Der Kopf produziert Szenarien und Listen, und trotzdem bleibt die Klarheit aus.

Genau hier setzt Somatisches Mentoring an. Über sechs Monate verbinden wir Reflexion mit körperorientierter Arbeit. Dein Verstand analysiert die Optionen, dein Körper zeigt dir, welche davon wirklich zu dir passt. Denn dein Körper reagiert ehrlich, lange bevor der Kopf eine Begründung gefunden hat. Diese Signale lernst du wahrzunehmen, zu verstehen und für deine Entscheidungen zu nutzen.

So entsteht Schritt für Schritt eine innere Stabilität, aus der heraus du Unsicherheit begegnen kannst. Authentizität wächst, wenn Denken, Fühlen und Körper wieder ins Gleichgewicht kommen.

Zielgruppe – Für wen das Mentoring gedacht ist.

Das Somatische Mentoring ist der richtige Rahmen für dich, wenn du

- vor einem Rollenwechsel stehst, etwa in eine Geschäftsführung, eine Nachfolge oder eine neue Verantwortung hineinwächst,
- eine berufliche oder persönliche Übergangsphase durchlebst und Orientierung suchst,
- dein Unternehmen oder deinen Bereich strategisch neu ausrichten willst und dafür zuerst bei dir selbst Klarheit brauchst,
- spürst, dass alte Muster dich bremsen, und bereit bist, ihnen auf den Grund zu gehen.

Veränderung braucht Zeit zum Wurzeln. Deshalb arbeiten wir über sechs Monate in deinem Tempo. So kann sich Neues langsam entfalten und spürbar in deinen Alltag integrieren, statt als guter Vorsatz zu verpuffen.



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – Veränderung entfaltet sich! So läuft deine Begleitung ab:

- **Kennenlerngespräch.** Wir starten mit einem kostenlosen Gespräch. Du schilderst deine Situation, ich erkläre meine Arbeitsweise, und wir spüren beide, ob es passt.
- **6 Termine über 6 Monate.** Wir treffen uns einmal im Monat für jeweils drei Stunden in meiner Praxis (oder auf Wunsch in kürzeren Abständen zweimal im Monat für 1,5 Stunden). Jede Sitzung verbindet Gespräch und Reflexion mit körperorientierten Elementen wie Wahrnehmungsübungen, Atemarbeit und auf Wunsch cranio-sacralen Einheiten.
- **Zwischen den Terminen.** Du bekommst kleine, alltagstaugliche Impulse mit, die das Erarbeitete vertiefen. Bei Bedarf bin ich zwischen den Sitzungen per Telefon und E-Mail erreichbar.
- **Abschluss.** Am Ende schauen wir gemeinsam zurück und nach vorn: Was hat sich geklärt, was trägt dich jetzt, und wie sicherst du das Erreichte für die Zukunft.

Ergebnis – Was am Ende anders ist.

Du weißt, wohin du willst, und kannst es begründen, mit dem Kopf und mit dem Bauch. Du erkennst die Signale deines Körpers frühzeitig und nutzt sie als Kompass für Entscheidungen. Du begegnest Unsicherheit mit innerer Stabilität, weil du gelernt hast, dich selbst zu regulieren. Und du hast einen konkreten, für dich stimmigen Plan für deinen nächsten Lebens- und Führungsabschnitt.

Zeitraum: **6 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 3.510,- zzgl. 20% MwSt.**

Zahlungskonditionen: 50 % Anzahlung bei Auftragserteilung. Der verbleibende Betrag wird anschließend in gleichmäßigen, monatlichen Teilzahlungen in Rechnung gestellt.

Dein erster Schritt verändert dich und deine Welt!

Du musst heute noch keine Entscheidung treffen. Der erste Schritt ist ein Gespräch: kostenlos, unverbindlich und vielleicht schon klärend. Danach weißt du, ob dieser Weg deiner ist.