



KARINJUNGMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

HANDELN

SOMATISCHES COACHING

FÜR KONKRETE BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Drei Monate Begleitung,
 - die dich vom Grübeln ins wirksame Handeln bringen.
-

Zielsetzung – Herzkommunikation auf Körperebene!

Da ist dieses eine Thema, das dich beschäftigt: eine Entscheidung, die ansteht. Ein Konflikt, der sich zuspitzt. Eine Führungssituation, die dich mehr kostet, als sie sollte. Du hast es von allen Seiten durchdacht, und trotzdem kommst du allein an dieser Stelle gerade nicht weiter.

Im Somatischen Coaching gehen wir dein Anliegen auf zwei Ebenen an. Im Gespräch sortieren wir die Lage und entwickeln Lösungswege. Gleichzeitig beziehen wir deinen Körper ein, denn er reagiert auf das Thema längst: mit Anspannung, flacher Atmung, Enge oder Unruhe. Kommt dein Körper wieder in eine aufrechte, sichere Haltung, verändert sich auch dein Denken. Aus Grübeln wird Klarheit, aus Zögern wird fokussiertes, wirksames Handeln.

Drei Monate reichen dafür aus, weil wir an einem konkreten Thema arbeiten. Du kommst mit einer Herausforderung und gehst mit einer Lösung, die du körperlich verankert hast.

Zielgruppe – Für wen das Coaching gedacht ist.

Gute Führung beginnt bei dir selbst. Erst wenn dein eigenes Herz in einem ruhigen, kraftvollen Rhythmus schlägt, kannst du klare Entscheidungen treffen und andere Menschen sicher führen.

Deshalb lernst du im Coaching mehr als die Lösung für dein aktuelles Thema. Du lernst, dir selbst besser zuzuhören und deiner Intuition zu vertrauen. Du nimmst die Signale deines Körpers ernst, bevor sie zu Symptomen werden. Und du findest Wege, auch in Stressphasen den Druck zu regulieren und mental zu entspannen. Diese Fähigkeiten bleiben dir erhalten, weit über unser gemeinsames Thema hinaus.

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

- vor einer Entscheidung stehst, die du seit Wochen vor dir herschiebst,
- eine anspruchsvolle Führungssituation meistern willst, etwa ein schwieriges Mitarbeitergespräch, eine Umstrukturierung oder einen Konflikt im Team,
- in einer persönlichen Herausforderung Klarheit und innere Stärke brauchst,
- merkst, dass Stress deine Souveränität untergräbt, und das ändern willst.



KARINJUNGSMANN

Die Business-Herzschriftmacherin
Somatische Begleitung für Führung & Organisation

Ablauf – So läuft dein Coaching ab.

- **Kennenlerngespräch.** Wir starten mit einem kostenlosen Gespräch. Du bringst dein Thema mit, ich erkläre meine Arbeitsweise, und wir entscheiden gemeinsam, ob es passt.
- **6 Termine über 3 Monate.** Wir treffen uns zweimal im Monat für jeweils 90 Minuten in meiner Praxis / auf Wunsch auch online. Jede Sitzung verbindet lösungsorientiertes Gespräch mit körperorientierten Elementen: Wahrnehmungsübungen, Atemarbeit und Techniken zur Selbstregulation, die du direkt in deinen Alltag mitnimmst.
- **Zwischen den Terminen.** Du erprobst das Erarbeitete in genau den Situationen, um die es geht. In der nächsten Sitzung justieren wir nach, bis es trägt.
- **Abschluss.** Am Ende ist dein Thema gelöst oder auf einem klaren Weg dorthin. Zusätzlich hast du ein persönliches Repertoire an Übungen, mit dem du künftige Herausforderungen selbst regulieren kannst.

Ergebnis – Was du nach drei Monaten in den Händen hältst.

Deine Entscheidung ist getroffen oder deine Situation gelöst, mit einem Weg, hinter dem du körperlich spürbar stehst. Du erkennst Stresssignale früh und kannst dich selbst regulieren, mitten im Termin, mitten im Konflikt. Du führst Gespräche, die du bisher vermieden hast, mit Ruhe und Klarheit. Und du weißt aus eigener Erfahrung, wie du dir künftig selbst helfen kannst, wenn es eng wird.

Zeitraum: **3 Monate** | Gesamtpreis: **EUR 1.620,- 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!

Dein Thema wartet schon lange genug. Im kostenlosen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam darauf, und du entscheidest danach in Ruhe, ob wir es zusammen angehen.