

Wohlbefinden ist mehr...

# Life- und Charisma-Coaching

Für Menschen, die Veränderungsprozesse bestmöglich bewältigen und ihre persönliche Entwicklung aktiv in die Hand nehmen.

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



### **FUTURE-Life-Coaching**

bezieht sich auf

- die persönliche Befindlichkeit – Spannkraft, Tatkraft, Selbstwert und Selbstvertrauen, Optimismus, Ausgeglichenheit, Zentriertheit, Wohlsein, Spaß, Lebensfreude, Lebensintensität, positive Ausstrahlung
- persönliches Wachstum – Weiterentwicklung und Entfaltung der individuellen Potenziale, Erweiterung von Bewusstseinsräumen, Integration bislang nicht integrierter Aspekte des Lebens. Die Folge davon: Mehr Leichtigkeit und Souveränität im Umgang mit schwierigen Situationen, mehr Leadership, mehr Miteinander
- die persönliche Lebensgestaltung – Bündeln der Energien auf das, wodurch der größtmögliche gewünschte Effekt erreicht wird, Verstärken des eigenen „Kraftplatzes“, Verstärken des Zugangs zu den eigenen Energiequellen, bestmögliche Balancierung der einzelnen Lebensbereiche

Wahrscheinlich wissen und ahnen wir es alle, dass so viel mehr an Fähigkeit in uns steckt, als wir tatsächlich in unserem Leben zur Wirkung bringen, an Fähigkeit zu genießen, zu gestalten, unseren Kindern gerecht zu werden, vielleicht auch unseren alt gewordenen Eltern, Fähigkeit, das Beste in anderen Menschen zu aktivieren, Fähigkeit, das zu realisieren, was wir eigentlich für richtig und förderlich halten, Fähigkeit, alte, hinderliche Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster durch solche zu ersetzen, die uns weiterbringen und glücklich machen. Die in uns angelegten Fähigkeiten sind realisierbar. Alle. Und es ist entscheidend, dass wir sie realisieren nicht nur für uns selbst sondern für alle Menschen, mit denen wir zu tun haben.

FUTURE-Coaching hilft. Es hilft, auf das Erfreuliche zu bauen und die Anstöße einer Krise anzunehmen, um das Beste daraus zu machen. Es hilft, das Leben lebenswerter zu gestalten. Es hilft, unsere Fähigkeiten immer mehr in die Wirkung zu bringen.

FUTURE-Coaching hilft, aus schwierigen Situationen herauszufinden, Konflikte zu lösen und zukünftigen Problemen und Konflikten vorzubeugen. Es hilft die Selbstwahrnehmung, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. FUTURE-Coaching ist ein sehr effektives Mittel für persönliches Wachstum, persönliche Entwicklung, für die Entfaltung der persönlichen Strahlkraft, des persönlichen Charismas.

Ein spezieller Aspekt des FUTURE-Life-Coachings ist das FUTURE-Charisma-Coaching.

### **Was ist Charisma?**

Natürlich hat Charisma etwas mit einer erfreulichen Ausstrahlung zu tun, durch die sich so manche Türen öffnen, die sonst verschlossen blieben.

Und auch mit jener inneren Schönheit, die bei Menschen durchbricht, wenn sie sehr entspannt, sehr im Gleichgewicht, sehr glücklich sind. Unabhängig von ihrem Äußeren, sie sind dann attraktiv.

Aber Charisma ist mehr als das: Ganz im Leben zu sein als das einzigartige, unvergleichliche Wesen, das Sie sind,

- anstatt am Leben vorbeizugehen..., es zu einem **Erlebnis** werden zu lassen,
- anstatt die ungeahnten Potenziale, die in Ihnen angelegt sind, verkommen zu lassen..., sie **zur Entfaltung zu bringen**,
- anstatt nur zu funktionieren..., **zu wirken**, zum Besten der Menschen, für die Sie da sind, und zu Ihrem eigenen Besten,

das ist Charisma.

### Wozu brauchen Sie Charisma?

Für den außergewöhnlichen Erfolg – um erfüllte, glückbringende Beziehungen zu leben – um zu sein, was wir sind. Charisma ist der ganz natürliche Ausdruck unseres individuellen Menschseins.

### Die vier Schritte des Charisma-Coachings

FUTURE-Charisma-Coaching ist Begleitung durch einen kompetenten Coach mit dem Ziel, das was Sie ausmacht, das einzigartige an Ihnen ganz in die Wirkung zu bringen.

1. Zum Einstieg – Erleichterung, Entspannung, Kraft, Schönheit von innen.
2. Ordnung im inneren und äußeren Leben – Belastendes lösen, Beziehungen klären, den Körper stärken, Balance herstellen, das Steuerruder des eigenen Lebens und der eigenen Befindlichkeiten in die Hand nehmen.
3. Stärken verstärken – eine neue Qualität von Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen entwickeln, Fähigkeiten freisetzen und im konkreten Alltag zur Anwendung bringen.
4. Dem Leben Richtung geben – die eigene Lebensvision und Lebensaufgabe entdecken bzw. klären, Klarheit schaffen auch über die Werte und Prinzipien, die Sie Ihrem Handeln zugrunde legen, Ziele definieren, die mit Ihrem Leben in Einklang stehen, Ihren Kraftplatz im Leben finden und von da aus die Wege zu Ihren Zielen entschlossen beschreiten, immer mehr Ihr eigener Coach, Ihr eigener Begleiter werden.

### FUTURE-Coaching: Das Setting

Manche gönnen sich von Zeit zu Zeit einen Coachingtag. Andere buchen das Coaching als eine Serie von fünf oder zehn Sitzungseinheiten zu je ein bis maximal drei Stunden.

Die Coachingsitzungen finden grundsätzlich an einem Ort frei von Störungen statt. Der Monitoringpart, also die Begleitung der Umsetzungsschritte, kann telefonisch, aber auch, je nach Thema, „on the job“ erfolgen.

### Weitere Informationen

Sie interessieren sich, was FUTURE und die FUTURE-Methode ist? Was die Angebote von FUTURE für Einzelpersonen, Teams und Gruppen sowie für Unternehmen sind?

Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme mit Frau Marisa Jesacher und über Ihren Besuch auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at).

### Ihre Ansprechpartnerin



Marisa Jesacher

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen  
Tel.: +43/5224/520 76  
Fax: +43/5224/520 76-6  
[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)  
[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH  
Angerstraße 10 | A-6121 Baumkirchen  
+43 (0) 5224/52076 | office@FUTURE.at

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)