

## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

In unserem Leben werden wir durch unterschiedlichste Einflüsse & Umstände geprägt und sind in verschiedenen Kontexten unterwegs, die uns mal leichter, mal schwerer von der Hand gehen. Manches davon ist uns förderlich, anderes davon verdeckt – wie eine Staubschicht – den Blick auf den Schatz, der tief in uns verborgen steckt.

In dieser Seminar-Serie widmen wir uns in mehreren, aufeinander aufbauenden Stufen der Suche nach dem **GEH-HEIM-nis** dessen, der/die Du wirklich bist. Wir betrachten dies liebevoll-neugierig aus zunehmend neuen Perspektiven. Im Laufe der Zeit erhältst Du immer neue Puzzle-Teilchen hinzu, die Dir zu neuen Erkenntnissen über Dich selbst verhelfen. Dabei beginnen wir mit der rationalen und der emotionalen Betrachtungsweise und dringen dabei – ähnlich einer russischen, schachtelbaren Holzpuppe (Matrjoschka) – durch immer tiefere, teilweise unbewussten Schichten und Türen zu dem Kern, der Dich wirklich ausmacht. So wird Dein Leben zunehmend leichter, erfüllter und erfolgreicher.

*„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.“* (Martin Walser, dt. Schriftsteller)<sup>1</sup>

### Wer & was erwartet Dich unserer gemeinsamen Reise?

Die Seminar-Reihe Dein GEH-HEIM Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst ist ein persönlicher, intensiver und ganzheitlicher Prozess auf verschiedenen Ebenen, der Dich in Deiner aktuellen Lebenssituation und Deiner individuellen Fragestellung begleitet. Das einzigartige Konzept habe ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung ausgearbeitet und basiert auf drei komplett ineinandergreifenden Bausteinen, die nur als Paket gebucht werden können.



Durch die komplette gemeinsame „Reise“ hindurch wirst Du begleitet und unterstützt von einer festen Gruppe an WeggefährtenInnen und – das macht dieses Konzept besonders – der Heilkraft aus der Natur, individuell für Dich zusammengestellt. So gelangst Du mitunter zu ganz neuen Erkenntnissen.

Regelmäßige gemeinsame Reflexionsrunden bringen Dich in Kontakt mit Dir selbst und mit Deinen WegbegleiterInnen. Dabei begeben wir uns auch immer wieder in Kontakt mit der Natur und gelangen dadurch zu größerer Klarheit.

Regelmäßige gemeinsame Reflexionsrunden bringen Dich in Kontakt mit Dir selbst und mit Deinen WegbegleiterInnen. Dabei begeben wir uns auch immer wieder in Kontakt mit der Natur und gelangen dadurch zu größerer Klarheit.

Als Kernstück unseres gemeinsamen Weges machen wir uns auch physisch auf den (Pilger-)Weg.



Darüber hinaus sind feste individuelle Bestandteile Deiner GEH-HEIM-Reise:

- sechs naturheilkundliche<sup>2</sup> Beratungen (à 60 min.), damit die individuell auf Dich und Deine aktuelle Situation abgestimmten Rezepturen Dich optimal bei Deinen nächsten Schritten auf Deinem Weg begleiten sowie
- drei Einzelcoachings (à 90 min.) nach individueller Vereinbarung zur Klärung Deines Anliegens sowie zur konkreten Erarbeiten der nächsten Schritte

<sup>1</sup> Das ganze Gedicht ist hier zu finden: <http://seelenruhig.eu/dem-gehenden-schiebt-sich-der-weg-unter-die-fuesse/>

<sup>2</sup> Z. B. Spagyrische Mischungen, siehe: <http://www.geh-heim-weg.de/was-ist-spagyrik/>

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

## Für wen ist das GEH-HEIM® Jahrescoaching 2019?

- Du bist es satt, ständig zu kämpfen in Deinem Leben? Du willst nicht mehr nur Über-Leben oder funktionieren, sondern wirklich Dein Leben leben? Und Deine Kräfte, Fähigkeiten & Potenziale gezielter als bisher zum Einsatz bringen?
- Du stehst erfolgreich mit beiden Beinen im Leben und hast schon die eine oder andere schwierige Situation in Deinem Leben gemeistert? Dennoch spürst Du eine latente, aber chronische Unzufriedenheit?
- Du fragst Dich auch immer mal wieder, ob das schon alles im Leben gewesen ist? Ob es da nicht vielleicht noch MEHR gibt?
- Du bist auf der Suche nach neuen Abenteuern – dem Abenteuer nach Mehr. Dem Abenteuer des Lebens, dem Abenteuer nach dem GEH HEIM-nis... Dem GEH HEIM-nis und der Essenz Deines Seins.
- Du befindest Dich aktuell in einer beruflichen oder privaten Umbruch- oder Veränderungssituation oder hast diese gerade überwunden? Und weißt nicht so recht, wie Deine (Lebens-)Reise weitergehen soll? Z. B. nach einem Burnout oder einer anderen Erkrankung, oder nach einer Trennung von einer langjährigen Arbeitsstelle oder einem langjährigen Lebenspartner oder die Kinder sind nun gerade aus dem Haus.

Sehr häufig gehen solche Ereignisse einher mit der Suche nach einer Neuorientierung und Standortbestimmung im eigenen Leben und mit dem Wunsch nach einer neuen Bedeutsamkeit für das weitere Leben: Es ist Zeit, sich neu zu (er)finden! Es ist Zeit für Dein GEH-HEIM® Jahrescoaching 2019!

## Was ist Dein Nutzen?

- Du entwickelst eine konkrete Vision, wo Dich Dein Leben konkret in Zukunft hinführen kann sowie Deinen persönlichen „Purpose“.
- Somit findest Du den richtigen Platz & die Aufgabe, von wo aus Du optimal, d.h. in Freude & Leichtigkeit, wirken kannst und Dein Leben wieder „flutscht“.
- Du wirst angeleitet und übst laufend, Dich selbst und Dein Umfeld bewusster wahrzunehmen, mit dem Ziel, dies später in Deinem Alltag allein zu praktizieren. So wird sich Dein Leben erfüllter anfühlen.
- Du wirst nicht nur bei der Zielfindung unterstützt, sondern im Laufe der gemeinsamen Zeit entwickelst Du auch ein konkretes Projekt (das auch Du selbst sein kannst).
- Durch die einzigartige Kombination dieses Jahrestrainings wirst Du in dreifacher Hinsicht begleitet bei den ersten Schritten der konkreten Umsetzung:
  - 1) die Seminare, das Einzelcoaching und v.a. das Pilgern geben Dir einen zeitlichen Freiraum, Methoden und einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen Du Dich nur um Dich kümmern kannst.
  - 2) durch individuell auf Dich und Deine jeweils aktuelle Situation abgestimmte naturheilkundliche Präparate erhältst Du wertvolle Prozessbegleitung, die Dich auch dann unterstützt, wenn Du gerade nicht bewusst daran denkst
  - 3) durch Deine WegbegleiterInnen, die in der gleichen Situation sind wie Du, erhältst Du Peer-Gruppen-Unterstützung und weißt: Du bist nicht allein!

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

Das GEH-HEIM Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst besteht aus 7 Modulen:

## 1. Einführungs-/Kennenlern-Tag „Standortbestimmung & Potenziale entdecken“ (1/2 Tag)

Das Kennenlern-Modul 1 ist (noch) offen für alle Interessierten.

Nutzen:

- Du kannst Du mich & meine Arbeit unverbindlich kennenlernen.
- Du lernst Dich selbst, Deinen Weg und Deine Stärken besser kennen.
- Dadurch wirst Du selbstbewusster und erfährst mehr Klarheit über Deine Werte.
- Das ermöglicht Dir, in Zukunft bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Im Rahmen einer ersten Standortbestimmung entdeckst Du Möglichkeiten, wo Du einfach nur sein kannst.

Termine 2018: 24. August 2018, 21. September 2018, 26. Oktober 2018, 23. November 2018, 21. Dezember 2018 (Alternativ-Termine), jeweils freitags von 18-21.00 Uhr

Vorschau 2019: 25. Januar 2019, 22. Februar 2019, 22. März 2019, 26. April 2019, 24. Mai 2019, 28. Juni 2019, 26. Juli 2019, 23. August 2019, 27. September 2019, 25. Oktober 2019, 22. November 2019, 13. Dezember 2019 (Alternativ-Termine), jeweils von 18-21.00 Uhr

## 2. Eintauchen und in Verbindung gehen (1-2 Tage)

Ab diesem Modul 2 wird es konkret: Die weiteren Module finden von nun an in einer festen Gruppe statt, damit ein gegenseitiges Vertrauen innerhalb der Gruppe entstehen und wachsen kann.

Es gibt eine Kursreihe mit Beginn im Frühjahr- bzw. Sommer (FS) und eine mit Beginn im Herbst (HW).

Erfahre – drinnen & draußen, in Theorie & Übung – neue Bewusstseinsfelder. Gehe mit Hilfe spezieller Übungen in eine noch tiefere Verbindung zu Dir selbst, der Gruppe und der Natur.

Nutzen:

- Erlebe das Potential, wenn Du Deinen Verstand & Dein Herz öffnest.
- Übe diese Verbundenheit und lerne, wie Du sie regelmäßig auch in Deinem Alltag aufrecht erhalten kannst.
- Wir machen erste hindernde Gedanken bewusst und versuchen diese, soweit möglich, aufzulösen.

Termin: Frühjahr/Sommer: 27./28. April 2019, Herbst: 27./28. Juli 2019, Uhrzeit: 10- ca. 18 Uhr

## 3. Die Pilgerwanderung: Auf dem Weg zur Quelle (5 Tage) und erste Nachbereitung (2 Tage)

Nachdem Deine konkrete Fragestellung für dieses Modul 3 geklärt ist, machen wir uns für die folgenden fünf Tage auch physisch auf den Weg: In der Gruppe pilgern wir, begleitet von verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, durch die Natur. Die tägliche Gehstrecke beträgt ca. 15-20 km. Im Laufe der Zeit & des Weges lernst Du die Magie des Pilgerwegs kennen und Du nährst Dich der Quelle: Der Quelle Deiner Kreativität & Inspiration sowie der Essenz Deines Seins: Dein GEH-HEIM-nis.

An jedem Abend des Unterwegsseins sortieren und reflektieren wir gemeinsam durch gezielte Übungen das Erlebte.



## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

Zwei direkt an die Pilgertage anschließende weitere Tage dienen der Nachbereitung, die erfahrungsgemäß besonders wichtig zum „Einsammeln“ der Erfahrungen ist. Dies ermöglicht Dir, neue Perspektiven einzunehmen und das Erlebte einzusortieren. So kann es uns für unseren weiteren Weg ein Leitstern sein. Die Gruppe und ich unterstützen Dich dabei, so dass immer jemand für Dich da ist, wenn Du möchtest. Ein super Plus !

In diesem GEH-HEIM Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst begleite ich Dich als Coach und Expertin für das Pilgern und für Heilpflanzen in Deinem Prozess. Außerdem stelle ich Dir meine profunde Methodenkompetenz zur Verfügung, die Dir auf Deinem weiteren Weg eine Hilfestellung sein werden.

Gemeinsam reisen wir mit der Bahn zurück nach München. Ab hier trifft ihr Euch dann auch zwischen den weiteren Modulen als Peer-Gruppe. Das Procedere wird in diesem Modul erläutert.

Nutzen:

- Die Zeit auf dem Pilgerweg gibt Dir einen zeitlichen Freiraum und einen sicheren Rahmen. Es ist alles für Dich organisiert, so dass Du „nur gehen“ musst und Dich ansonsten nur auf Dich konzentrieren kannst.
- Durch das Gehen und die „äußere Bewegung“ bringst Du auch neue Gedanken in Bewegung, meine Impulse und Übungen helfen Dir dabei zusätzlich.
- Außerdem schärft sich Dein Bewusstsein für die einfachen Dinge und die Wahrnehmung des Wesentlichen. Ungeplant komische Situationen ermöglichen Dir einen Zugang zu unbeschwerter Lebensfreude
- Die von mir begleiteten abendlichen Reflexions- und Feedback-Runden unterstützen Dich dabei, die Erlebnisse in Deinen Lebenskontext einzuordnen
- So entwickelst Du aus der Begegnung mit Deinem höheren Selbst eine konkrete Vision, wohin Dich Dein Leben konkret in Zukunft führen kann.

Termin: Frühjahr/Sommer: 30. Juni- 7. Juli 2019, Herbst: 29. September - 6. Oktober 2019.

### 4. Den Samen bergen

(2 Tage)

Gemeinsam knüpfen wir an das an, was jede/r auf seinem Pilgerweg erlebt hat. Mit speziellen Übungen festigen und konkretisieren wir in diesem Modul 4 das Erlebte. Die Gruppe unterstützt dabei, Unsichtbares sichtbar zu machen.

Nutzen:

- Wir machen auf verschiedenen Wegen, die unterschiedliche Sinne ansprechen, das Erlebte greifbarer.
- Eigene Hindernisse werden peu à peu aufgedeckt, und wir entwickeln Strategien, um diese aus dem Weg zu räumen.
- Wir finden für uns passende Worte & Bilder und treffen eine Vereinbarung für den Rest des Jahrestrainings.

Termin: Frühjahr/Sommer: 3./4. August 2019,  
Herbst: 2./3. November 2019





## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"



### 5. O'pflanzt is! Den Boden bereiten & das Neue probieren (2 Tage)

Dieses Modul ist der Suche nach einem geeigneten fruchtbaren Boden für Dein Projekt gewidmet. Es geht hier konkret ums Tun! Dabei schauen wir wieder aus verschiedenen Perspektiven, auch spielerisch, auf Dein Thema. Die Gruppe ist dabei eine wertvolle Ressource.

Nutzen:

- Von welchem neuen oder alten Platz aus kannst Du besser wirken?
- „Probieren geht über Studieren“ – Du entwickelst Strategien, die zu Deiner spezifischen Situation passen und
- Du bist bereit ins Tun zu kommen. Dabei setzt Du setzen das erste schon um und kannst dabei gezielt erste Erfahrungen und Rückmeldungen sammeln?

Termin: Frühjahr/Sommer: 14./15. September 2019, Herbst: 14./15. Dezember 2019.

### 6. In Aktion bleiben (1 Tag)

*„Leben ist das, was passiert, während wir andere Pläne haben“ (John Lennon).*

So ist die große Kunst, nach der ersten Euphorie nach dem Pilgerweg in Aktion und in Bewegung zu bleiben. Deshalb wollen wir uns gegenseitig bei der Umsetzung in Modul 6 unterstützen.

Nutzen:

- Wie können wir auch im Alltag konsequent an der eigenen Vision dranbleiben und was unterstützt uns dabei?
- Wie gehen wir mit Motivationslöchern und anderen Hindernissen um?

Termin: Frühjahr/Sommer: 9./10. November 2019, Herbst: 18./19. Januar 2020  
(jeweils 1 der beiden Tage)

### 7. HEIM-Kommen & Feiern (1 Tag)

Dieses Abschluss-Modul dient der Reflektion über die Veränderungen und das Erreichte des vergangenen Jahres. Jede(r) darf der Gruppe die Früchte seines GEH-HEIM Jahrescoachings 2019 – Finde Dich selbst vorstellen und sich gebührend feiern lassen.

Nutzen:

Das Erreichte wollen wir wertschätzen und uns gemeinsam darüber freuen und mit einem kleinen Event feiern.

Termin: Frühjahr/Sommer: 7./8. Dezember 2019, Herbst: 29. Februar./1. März 2020  
(jeweils 1 der beiden Tage)

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

## Wo finden die einzelnen Module statt?

Einführungsmodul und Einzelbegleitung:

- Praxis Christina Bolte, Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München
- Einzelbegleitung zusätzlich virtuell per Skype und/oder per Telefon von Dir zuhause aus möglich

Modul 2:

- Seminarraum im Münchner Umland (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

Modul 3 – Der Pilgerweg:

- Unterwegs auf bayrischen Pilgerwegen (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

Module 4-6:

- Praxis Christina Bolte, Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München

Modul 7:

- Unterwegs im Münchner Umland (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

## Was ist sonst noch wichtig:

Das GEH-HEIM-Jahrescoachings 2019 – Finde Dich selbst findet in einer exklusiven festen Gruppe mit einer begrenzten Teilnehmerzahl statt (nach Wunsch finden sich sowohl reine Frauen-Gruppen als auch einer gemischte Männer & Frauen-Gruppe zusammen). Dabei setze ich bewährte und neue zielführende Methoden ein, die unterschiedliche Sinne und Personengruppen ansprechen. Durch den kompletten Prozess führe ich Dich mit meinem Engagement, Achtsamkeit und meinen Erfahrungen hindurch. Zusätzlich begleitet ihr Euch gegenseitig zwischen den einzelnen Modulen & Seminaren in kleinen 2er- oder 3er Teams, um das Erfahrene auf allen Ebenen zu festigen.

Daher ist ein vertraulicher Umgang mit dem Gehörten und Erfahrenen, sowie die Bereitschaft zu Teilnahme an der kompletten Reihe inkl. der geplanten Pilgerwanderung unabdingbare Voraussetzungen für die Teilnahme.

## Wer bin ich?

Ich bin Christina Bolte. Ich bin Wirtschaftsingenieurin. Ich bin Balance-Lotsin, Heilpraktikerin sowie Podcasterin, Bloggerin & Buchautorin. Ich bin Expertin in Spiritueller Theologie im Interreligiösen Prozess und ausgebildete Pilgerbegleiterin. Gerade dies ermöglicht mir, Dich bei der Überwindung von Unsicherheit und Sprachlosigkeit zu unterstützen und die Bedeutung „hinter/jenseits der Worten“ zu erforschen.

Ich bin (gebürtige) Hamburgerin und Münchnerin (im Herzen), mit Wohnsitz in Eichenau. Und gleichzeitig bin ich noch vieles mehr. Außerdem bin ich noch Pilger-Expertin – auf der Suche nach dem Glück, mir selbst und dem Leben.

Aber das war nicht immer so: Vor knapp 10 Jahren hatte ich statt eines gut funktionierenden Leben vielmehr ein Leben, in dem ich gut funktionierte. An Lebendigkeit und die vielen kreativen Dinge, denen ich heute Zeit & Raum gebe, war damals gar nicht zu denken. Entsprechend schlecht ging es mir.

Zum Glück kamen damals quasi zeitgleich die Naturheilkunde und das Pilgern in mein Leben: Auf meinem ersten Pilgerweg hatte ich die Erwartung, die große „Erleuchtung“ zu bekommen – die natürlich so nicht kam. Stattdessen kam etwas ganz anderes in mein Leben – im Nachhinein ein Wendepunkt. So ist die Idee zu dieser Seminarreihe entstanden.



## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM<sup>®</sup>-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

Um die Transformationskraft der Naturheilkunde und des Pilgerns mit Dir und anderen teilen zu können, habe ich diese einzigartige Seminarreihe Dein GEH-HEIM-Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst konzipiert und sie in diese 7 Module gebündelt. In dieser Seminarreihe begleite ich Dich als Coach und Expertin für das Pilgern und für Heilpflanzen in Deinem Prozess. Außerdem stelle ich Dir meine profunde Methodenkompetenz zur Verfügung, die Dir auf Deinem weiteren Weg eine Hilfestellung sein werden.

Für das Ergebnis bist Du als Teilnehmer dieses Prozesses selbst verantwortlich, da dies essentiell von Deiner Mitarbeit abhängt.

Mehr von mir und meinem GEH-HEIM-Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst erfährst Du im persönlichen Gespräch, in meinen Büchern<sup>3</sup> und in der [Einführungsfolge meines Podcasts](#)<sup>4</sup>.

Interessiert gleich mehr darüber zu erfahren? Dann Ruf mich an unter 089-52 38 93 02 oder schreibe mir eine Mail an: [agentin@geh-heim-weg.de](mailto:agentin@geh-heim-weg.de). Ich freue mich Dich an einem meiner unverbindlichen Einführungsmodule persönlich kennen zu lernen.

Hier nochmal die Termine:

2018: 24. August 2018, 21. September 2018, 26. Oktober 2018, 23. November 2018,  
21. Dezember 2018 (Alternativ-Termine), jeweils freitags von 18-21.00 Uhr

2019: 25. Januar 2019, 22. Februar 2019, 22. März 2019, 26. April 2019, 24. Mai 2019,  
28. Juni 2019, 26. Juli 2019, 23. August 2019, 27. September 2019, 25. Oktober 2019,  
22. November 2019, 13. Dezember 2019 (Alternativ-Termine), jeweils von 18-21.00 Uhr

### Was bringst Du ein?

Ü Insgesamt 8 Tage im Laufe eines Jahres an Wochenenden mit einer ausgewählten Gruppe sowie eine Woche auf dem Pilgerweg

Ü 10,5 Stunden Einzelbegleitung (ggf. auch per Telefon / Skype), bestehend aus:

- sechs naturheilkundliche Beratungen (à 60 min.), damit die individuellen auf Dich und Deine aktuelle Situation angepassten Rezepturen Dich optimal auf Deinem Weg begleiten sowie
- drei Einzelcoachings (à 90 min.) nach individueller Vereinbarung zum Klären Deiner aktuellen Situation

Ü ab dem 3. Modul zusätzlich regelmäßige Zeit (ca. 1-2x im Monat) für Treffen mit Deiner Peer-Gruppe

Ü Investition von 2.590 € bei Anmeldung & Bezahlung bis 31.03.2019 (Frühjahrs-Kurs)  
bzw. 21.06.2019 (Winter-Kurs) oder

Ü 2.693 €, zahlbar in neun Monatsraten á 299 € ab 01.05.2017,  
(weitere Zahlungsmöglichkeiten nach individueller Absprache)

Ü **Als Frühbucher bis zum 28.2.2019** gilt ein einmaliger Einführungspreis von 1.490 €  
Zahlbar bis 31.03.2019

(Die Übernachtungen sowie Verpflegung & Anreise während der Pilgerreise sind hierin nicht enthalten Für Übernachtung & Frühstück ist ca. mit 40 € je Nacht zu kalkulieren, Essen nach „Verbrauch“) und wird direkt vor Ort bezahlt.

### Wenn Dich das anspricht,

sende mir eine Email an: [agentin@geh-heim-weg.de](mailto:agentin@geh-heim-weg.de) oder rufe mich an unter:  
0151/5074 1579. Ich freue mich, Dich auf Deinem Entwicklungsweg begleiten zu können.

---

<sup>3</sup> <http://geh-heim-weg.de/tipps/meine-buecher/>

<sup>4</sup> <http://weg-zurueck-ins-leben.de/folge-null-wer-und-warum/>

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

## Anmeldeformular

Ja, ich will beim GEH-HEIM®-Finde Dich selbst- Jahrescoaching dabei sein:

- Mit Beginn im April  mit Beginn im Juli

Vorname Name \_\_\_\_\_

Strasse, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_

Ich zahle:

- Mit Einmaliger Überweisung vor Beginn des Coachings  
 2.693 €, in neun Monatsraten á 299 €

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Meine Motivation / Thema / Fragestellung für das Jahrescoaching ist  
(gerne kannst Du auch nur Stichpunkte notieren, auch wenn Du nur eine vage Idee hast,  
was Deine Fragestellung sein könnte):

---

---

---

---

---

---

---

---

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie zufrieden bist Du insgesamt gerade mit Deinem Leben  
(1= grottenschlecht; 10 = japadapaduu-zufrieden):

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_



## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

In unserem Leben werden wir durch unterschiedlichste Einflüsse & Umstände geprägt und sind in verschiedenen Kontexten unterwegs, die uns mal leichter, mal schwerer von der Hand gehen. Manches davon ist uns förderlich, anderes davon verdeckt – wie eine Staubschicht – den Blick auf den Schatz, der tief in uns verborgen steckt.

In dieser Seminar-Serie widmen wir uns in mehreren, aufeinander aufbauenden Stufen der Suche nach dem **GEH-HEIM-nis** dessen, der/die Du wirklich bist. Wir betrachten dies liebevoll-neugierig aus zunehmend neuen Perspektiven. Im Laufe der Zeit erhältst Du immer neue Puzzle-Teilchen hinzu, die Dir zu neuen Erkenntnissen über Dich selbst verhelfen. Dabei beginnen wir mit der rationalen und der emotionalen Betrachtungsweise und dringen dabei – ähnlich einer russischen, schachtelbaren Holzpuppe (Matrjoschka) – durch immer tiefere, teilweise unbewussten Schichten und Türen zu dem Kern, der Dich wirklich ausmacht. So wird Dein Leben zunehmend leichter, erfüllter und erfolgreicher.

*„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.“* (Martin Walser, dt. Schriftsteller)<sup>1</sup>

### Wer & was erwartet Dich unserer gemeinsamen Reise?

Die Seminar-Reihe Dein GEH-HEIM Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst ist ein persönlicher, intensiver und ganzheitlicher Prozess auf verschiedenen Ebenen, der Dich in Deiner aktuellen Lebenssituation und Deiner individuellen Fragestellung begleitet. Das einzigartige Konzept habe ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung ausgearbeitet und basiert auf drei komplett ineinandergreifenden Bausteinen, die nur als Paket gebucht werden können.



Durch die komplette gemeinsame „Reise“ hindurch wirst Du begleitet und unterstützt von einer festen Gruppe an WeggefährtenInnen und – das macht dieses Konzept besonders – der Heilkraft aus der Natur, individuell für Dich zusammengestellt. So gelangst Du mitunter zu ganz neuen Erkenntnissen.

Regelmäßige gemeinsame Reflexionsrunden bringen Dich in Kontakt mit Dir selbst und mit Deinen WegbegleiterInnen. Dabei begeben wir uns auch immer wieder in Kontakt mit der Natur und gelangen dadurch zu größerer Klarheit.

Regelmäßige gemeinsame Reflexionsrunden bringen Dich in Kontakt mit Dir selbst und mit Deinen WegbegleiterInnen. Dabei begeben wir uns auch immer wieder in Kontakt mit der Natur und gelangen dadurch zu größerer Klarheit.

Als Kernstück unseres gemeinsamen Weges machen wir uns auch physisch auf den (Pilger-)Weg.



Darüber hinaus sind feste individuelle Bestandteile Deiner GEH-HEIM-Reise:

- sechs naturheilkundliche<sup>2</sup> Beratungen (à 60 min.), damit die individuell auf Dich und Deine aktuelle Situation abgestimmten Rezepturen Dich optimal bei Deinen nächsten Schritten auf Deinem Weg begleiten sowie
- drei Einzelcoachings (à 90 min.) nach individueller Vereinbarung zur Klärung Deines Anliegens sowie zur konkreten Erarbeiten der nächsten Schritte

<sup>1</sup> Das ganze Gedicht ist hier zu finden: <http://seelenruhig.eu/dem-gehenden-schiebt-sich-der-weg-unter-die-fuesse/>

<sup>2</sup> Z. B. Spagyrische Mischungen, siehe: <http://www.geh-heim-weg.de/was-ist-spagyrik/>

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

## Für wen ist das GEH-HEIM® Jahrescoaching 2019?

- Du bist es satt, ständig zu kämpfen in Deinem Leben? Du willst nicht mehr nur Über-Leben oder funktionieren, sondern wirklich Dein Leben leben? Und Deine Kräfte, Fähigkeiten & Potenziale gezielter als bisher zum Einsatz bringen?
- Du stehst erfolgreich mit beiden Beinen im Leben und hast schon die eine oder andere schwierige Situation in Deinem Leben gemeistert? Dennoch spürst Du eine latente, aber chronische Unzufriedenheit?
- Du fragst Dich auch immer mal wieder, ob das schon alles im Leben gewesen ist? Ob es da nicht vielleicht noch MEHR gibt?
- Du bist auf der Suche nach neuen Abenteuern – dem Abenteuer nach Mehr. Dem Abenteuer des Lebens, dem Abenteuer nach dem GEH HEIM-nis... Dem GEH HEIM-nis und der Essenz Deines Seins.
- Du befindest Dich aktuell in einer beruflichen oder privaten Umbruch- oder Veränderungssituation oder hast diese gerade überwunden? Und weißt nicht so recht, wie Deine (Lebens-)Reise weitergehen soll? Z. B. nach einem Burnout oder einer anderen Erkrankung, oder nach einer Trennung von einer langjährigen Arbeitsstelle oder einem langjährigen Lebenspartner oder die Kinder sind nun gerade aus dem Haus.

Sehr häufig gehen solche Ereignisse einher mit der Suche nach einer Neuorientierung und Standortbestimmung im eigenen Leben und mit dem Wunsch nach einer neuen Bedeutsamkeit für das weitere Leben: Es ist Zeit, sich neu zu (er)finden! Es ist Zeit für Dein GEH-HEIM® Jahrescoaching 2019!

## Was ist Dein Nutzen?

- Du entwickelst eine konkrete Vision, wo Dich Dein Leben konkret in Zukunft hinführen kann sowie Deinen persönlichen „Purpose“.
- Somit findest Du den richtigen Platz & die Aufgabe, von wo aus Du optimal, d.h. in Freude & Leichtigkeit, wirken kannst und Dein Leben wieder „flutscht“.
- Du wirst angeleitet und übst laufend, Dich selbst und Dein Umfeld bewusster wahrzunehmen, mit dem Ziel, dies später in Deinem Alltag allein zu praktizieren. So wird sich Dein Leben erfüllter anfühlen.
- Du wirst nicht nur bei der Zielfindung unterstützt, sondern im Laufe der gemeinsamen Zeit entwickelst Du auch ein konkretes Projekt (das auch Du selbst sein kannst).
- Durch die einzigartige Kombination dieses Jahrestrainings wirst Du in dreifacher Hinsicht begleitet bei den ersten Schritten der konkreten Umsetzung:
  - 1) die Seminare, das Einzelcoaching und v.a. das Pilgern geben Dir einen zeitlichen Freiraum, Methoden und einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen Du Dich nur um Dich kümmern kannst.
  - 2) durch individuell auf Dich und Deine jeweils aktuelle Situation abgestimmte naturheilkundliche Präparate erhältst Du wertvolle Prozessbegleitung, die Dich auch dann unterstützt, wenn Du gerade nicht bewusst daran denkst
  - 3) durch Deine WegbegleiterInnen, die in der gleichen Situation sind wie Du, erhältst Du Peer-Gruppen-Unterstützung und weißt: Du bist nicht allein!

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

Das GEH-HEIM Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst besteht aus 7 Modulen:

## 1. Einführungs-/Kennenlern-Tag „Standortbestimmung & Potenziale entdecken“ (1/2 Tag)

Das Kennenlern-Modul 1 ist (noch) offen für alle Interessierten.

Nutzen:

- Du kannst Du mich & meine Arbeit unverbindlich kennenlernen.
- Du lernst Dich selbst, Deinen Weg und Deine Stärken besser kennen.
- Dadurch wirst Du selbstbewusster und erfährst mehr Klarheit über Deine Werte.
- Das ermöglicht Dir, in Zukunft bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Im Rahmen einer ersten Standortbestimmung entdeckst Du Möglichkeiten, wo Du einfach nur sein kannst.

Termine 2018: 24. August 2018, 21. September 2018, 26. Oktober 2018, 23. November 2018, 21. Dezember 2018 (Alternativ-Termine), jeweils freitags von 18-21.00 Uhr

Vorschau 2019: 25. Januar 2019, 22. Februar 2019, 22. März 2019, 26. April 2019, 24. Mai 2019, 28. Juni 2019, 26. Juli 2019, 23. August 2019, 27. September 2019, 25. Oktober 2019, 22. November 2019, 13. Dezember 2019 (Alternativ-Termine), jeweils von 18-21.00 Uhr

## 2. Eintauchen und in Verbindung gehen (1-2 Tage)

Ab diesem Modul 2 wird es konkret: Die weiteren Module finden von nun an in einer festen Gruppe statt, damit ein gegenseitiges Vertrauen innerhalb der Gruppe entstehen und wachsen kann.

Es gibt eine Kursreihe mit Beginn im Frühjahr- bzw. Sommer (FS) und eine mit Beginn im Herbst (HW).

Erfahre – drinnen & draußen, in Theorie & Übung – neue Bewusstseinsfelder. Gehe mit Hilfe spezieller Übungen in eine noch tiefere Verbindung zu Dir selbst, der Gruppe und der Natur.

Nutzen:

- Erlebe das Potential, wenn Du Deinen Verstand & Dein Herz öffnest.
- Übe diese Verbundenheit und lerne, wie Du sie regelmäßig auch in Deinem Alltag aufrecht erhalten kannst.
- Wir machen erste hindernde Gedanken bewusst und versuchen diese, soweit möglich, aufzulösen.

Termin: Frühjahr/Sommer: 27./28. April 2019, Herbst: 27./28. Juli 2019, Uhrzeit: 10- ca. 18 Uhr

## 3. Die Pilgerwanderung: Auf dem Weg zur Quelle (5 Tage) und erste Nachbereitung (2 Tage)

Nachdem Deine konkrete Fragestellung für dieses Modul 3 geklärt ist, machen wir uns für die folgenden fünf Tage auch physisch auf den Weg: In der Gruppe pilgern wir, begleitet von verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, durch die Natur. Die tägliche Gehstrecke beträgt ca. 15-20 km. Im Laufe der Zeit & des Weges lernst Du die Magie des Pilgerwegs kennen und Du nährst Dich der Quelle: Der Quelle Deiner Kreativität & Inspiration sowie der Essenz Deines Seins: Dein GEH-HEIM-nis.

An jedem Abend des Unterwegsseins sortieren und reflektieren wir gemeinsam durch gezielte Übungen das Erlebte.



## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

Zwei direkt an die Pilgertage anschließende weitere Tage dienen der Nachbereitung, die erfahrungsgemäß besonders wichtig zum „Einsammeln“ der Erfahrungen ist. Dies ermöglicht Dir, neue Perspektiven einzunehmen und das Erlebte einzusortieren. So kann es uns für unseren weiteren Weg ein Leitstern sein. Die Gruppe und ich unterstützen Dich dabei, so dass immer jemand für Dich da ist, wenn Du möchtest. Ein super Plus !

In diesem GEH-HEIM Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst begleite ich Dich als Coach und Expertin für das Pilgern und für Heilpflanzen in Deinem Prozess. Außerdem stelle ich Dir meine profunde Methodenkompetenz zur Verfügung, die Dir auf Deinem weiteren Weg eine Hilfestellung sein werden.

Gemeinsam reisen wir mit der Bahn zurück nach München. Ab hier trifft ihr Euch dann auch zwischen den weiteren Modulen als Peer-Gruppe. Das Procedere wird in diesem Modul erläutert.

Nutzen:

- Die Zeit auf dem Pilgerweg gibt Dir einen zeitlichen Freiraum und einen sicheren Rahmen. Es ist alles für Dich organisiert, so dass Du „nur gehen“ musst und Dich ansonsten nur auf Dich konzentrieren kannst.
- Durch das Gehen und die „äußere Bewegung“ bringst Du auch neue Gedanken in Bewegung, meine Impulse und Übungen helfen Dir dabei zusätzlich.
- Außerdem schärft sich Dein Bewusstsein für die einfachen Dinge und die Wahrnehmung des Wesentlichen. Ungeplant komische Situationen ermöglichen Dir einen Zugang zu unbeschwerter Lebensfreude
- Die von mir begleiteten abendlichen Reflexions- und Feedback-Runden unterstützen Dich dabei, die Erlebnisse in Deinen Lebenskontext einzuordnen
- So entwickelst Du aus der Begegnung mit Deinem höheren Selbst eine konkrete Vision, wohin Dich Dein Leben konkret in Zukunft führen kann.

Termin: Frühjahr/Sommer: 30. Juni- 7. Juli 2019, Herbst: 29. September - 6. Oktober 2019.

### 4. Den Samen bergen

(2 Tage)

Gemeinsam knüpfen wir an das an, was jede/r auf seinem Pilgerweg erlebt hat. Mit speziellen Übungen festigen und konkretisieren wir in diesem Modul 4 das Erlebte. Die Gruppe unterstützt dabei, Unsichtbares sichtbar zu machen.

Nutzen:

- Wir machen auf verschiedenen Wegen, die unterschiedliche Sinne ansprechen, das Erlebte greifbarer.
- Eigene Hindernisse werden peu à peu aufgedeckt, und wir entwickeln Strategien, um diese aus dem Weg zu räumen.
- Wir finden für uns passende Worte & Bilder und treffen eine Vereinbarung für den Rest des Jahrestrainings.

Termin: Frühjahr/Sommer: 3./4. August 2019,  
Herbst: 2./3. November 2019





## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"



### 5. O'pflanzt is! Den Boden bereiten & das Neue probieren (2 Tage)

Dieses Modul ist der Suche nach einem geeigneten fruchtbaren Boden für Dein Projekt gewidmet. Es geht hier konkret ums Tun! Dabei schauen wir wieder aus verschiedenen Perspektiven, auch spielerisch, auf Dein Thema. Die Gruppe ist dabei eine wertvolle Ressource.

Nutzen:

- Von welchem neuen oder alten Platz aus kannst Du besser wirken?
- „Probieren geht über Studieren“ – Du entwickelst Strategien, die zu Deiner spezifischen Situation passen und
- Du bist bereit ins Tun zu kommen. Dabei setzt Du setzen das erste schon um und kannst dabei gezielt erste Erfahrungen und Rückmeldungen sammeln?

Termin: Frühjahr/Sommer: 14./15. September 2019, Herbst: 14./15. Dezember 2019.

### 6. In Aktion bleiben (1 Tag)

*„Leben ist das, was passiert, während wir andere Pläne haben“ (John Lennon).*

So ist die große Kunst, nach der ersten Euphorie nach dem Pilgerweg in Aktion und in Bewegung zu bleiben. Deshalb wollen wir uns gegenseitig bei der Umsetzung in Modul 6 unterstützen.

Nutzen:

- Wie können wir auch im Alltag konsequent an der eigenen Vision dranbleiben und was unterstützt uns dabei?
- Wie gehen wir mit Motivationslöchern und anderen Hindernissen um?

Termin: Frühjahr/Sommer: 9./10. November 2019, Herbst: 18./19. Januar 2020  
(jeweils 1 der beiden Tage)

### 7. HEIM-Kommen & Feiern (1 Tag)

Dieses Abschluss-Modul dient der Reflektion über die Veränderungen und das Erreichte des vergangenen Jahres. Jede(r) darf der Gruppe die Früchte seines GEH-HEIM Jahrescoachings 2019 – Finde Dich selbst vorstellen und sich gebührend feiern lassen.

Nutzen:

Das Erreichte wollen wir wertschätzen und uns gemeinsam darüber freuen und mit einem kleinen Event feiern.

Termin: Frühjahr/Sommer: 7./8. Dezember 2019, Herbst: 29. Februar./1. März 2020  
(jeweils 1 der beiden Tage)



# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

## Wo finden die einzelnen Module statt?

Einführungsmodul und Einzelbegleitung:

- Praxis Christina Bolte, Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München
- Einzelbegleitung zusätzlich virtuell per Skype und/oder per Telefon von Dir zuhause aus möglich

Modul 2:

- Seminarraum im Münchner Umland (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

Modul 3 – Der Pilgerweg:

- Unterwegs auf bayrischen Pilgerwegen (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

Module 4-6:

- Praxis Christina Bolte, Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München

Modul 7:

- Unterwegs im Münchner Umland (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

## Was ist sonst noch wichtig:

Das GEH-HEIM-Jahrescoachings 2019 – Finde Dich selbst findet in einer exklusiven festen Gruppe mit einer begrenzten Teilnehmerzahl statt (nach Wunsch finden sich sowohl reine Frauen-Gruppen als auch einer gemischte Männer & Frauen-Gruppe zusammen). Dabei setze ich bewährte und neue zielführende Methoden ein, die unterschiedliche Sinne und Personengruppen ansprechen. Durch den kompletten Prozess führe ich Dich mit meinem Engagement, Achtsamkeit und meinen Erfahrungen hindurch. Zusätzlich begleitet ihr Euch gegenseitig zwischen den einzelnen Modulen & Seminaren in kleinen 2er- oder 3er Teams, um das Erfahrene auf allen Ebenen zu festigen.

Daher ist ein vertraulicher Umgang mit dem Gehörten und Erfahrenen, sowie die Bereitschaft zu Teilnahme an der kompletten Reihe inkl. der geplanten Pilgerwanderung unabdingbare Voraussetzungen für die Teilnahme.

## Wer bin ich?

Ich bin Christina Bolte. Ich bin Wirtschaftsingenieurin. Ich bin Balance-Lotsin, Heilpraktikerin sowie Podcasterin, Bloggerin & Buchautorin. Ich bin Expertin in Spiritueller Theologie im Interreligiösen Prozess und ausgebildete Pilgerbegleiterin. Gerade dies ermöglicht mir, Dich bei der Überwindung von Unsicherheit und Sprachlosigkeit zu unterstützen und die Bedeutung „hinter/jenseits der Worten“ zu erforschen.

Ich bin (gebürtige) Hamburgerin und Münchnerin (im Herzen), mit Wohnsitz in Eichenau. Und gleichzeitig bin ich noch vieles mehr. Außerdem bin ich noch Pilger-Expertin – auf der Suche nach dem Glück, mir selbst und dem Leben.

Aber das war nicht immer so: Vor knapp 10 Jahren hatte ich statt eines gut funktionierenden Leben vielmehr ein Leben, in dem ich gut funktionierte. An Lebendigkeit und die vielen kreativen Dinge, denen ich heute Zeit & Raum gebe, war damals gar nicht zu denken. Entsprechend schlecht ging es mir.

Zum Glück kamen damals quasi zeitgleich die Naturheilkunde und das Pilgern in mein Leben: Auf meinem ersten Pilgerweg hatte ich die Erwartung, die große „Erleuchtung“ zu bekommen – die natürlich so nicht kam. Stattdessen kam etwas ganz anderes in mein Leben – im Nachhinein ein Wendepunkt. So ist die Idee zu dieser Seminarreihe entstanden.



## Ausschreibung "Dein GEH-HEIM<sup>®</sup>-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

Um die Transformationskraft der Naturheilkunde und des Pilgerns mit Dir und anderen teilen zu können, habe ich diese einzigartige Seminarreihe Dein GEH-HEIM-Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst konzipiert und sie in diese 7 Module gebündelt. In dieser Seminarreihe begleite ich Dich als Coach und Expertin für das Pilgern und für Heilpflanzen in Deinem Prozess. Außerdem stelle ich Dir meine profunde Methodenkompetenz zur Verfügung, die Dir auf Deinem weiteren Weg eine Hilfestellung sein werden.

Für das Ergebnis bist Du als Teilnehmer dieses Prozesses selbst verantwortlich, da dies essentiell von Deiner Mitarbeit abhängt.

Mehr von mir und meinem GEH-HEIM-Jahrescoaching 2019 – Finde Dich selbst erfährst Du im persönlichen Gespräch, in meinen Büchern<sup>3</sup> und in der [Einführungsfolge meines Podcasts](#)<sup>4</sup>.

Interessiert gleich mehr darüber zu erfahren? Dann Ruf mich an unter 089-52 38 93 02 oder schreibe mir eine Mail an: [agentin@geh-heim-weg.de](mailto:agentin@geh-heim-weg.de). Ich freue mich Dich an einem meiner unverbindlichen Einführungsmodule persönlich kennen zu lernen.

Hier nochmal die Termine:

2018: 24. August 2018, 21. September 2018, 26. Oktober 2018, 23. November 2018,  
21. Dezember 2018 (Alternativ-Termine), jeweils freitags von 18-21.00 Uhr

2019: 25. Januar 2019, 22. Februar 2019, 22. März 2019, 26. April 2019, 24. Mai 2019,  
28. Juni 2019, 26. Juli 2019, 23. August 2019, 27. September 2019, 25. Oktober 2019,  
22. November 2019, 13. Dezember 2019 (Alternativ-Termine), jeweils von 18-21.00 Uhr

### Was bringst Du ein?

Ü Insgesamt 8 Tage im Laufe eines Jahres an Wochenenden mit einer ausgewählten Gruppe sowie eine Woche auf dem Pilgerweg

Ü 10,5 Stunden Einzelbegleitung (ggf. auch per Telefon / Skype), bestehend aus:

- sechs naturheilkundliche Beratungen (à 60 min.), damit die individuellen auf Dich und Deine aktuelle Situation angepassten Rezepturen Dich optimal auf Deinem Weg begleiten sowie
- drei Einzelcoachings (à 90 min.) nach individueller Vereinbarung zum Klären Deiner aktuellen Situation

Ü ab dem 3. Modul zusätzlich regelmäßige Zeit (ca. 1-2x im Monat) für Treffen mit Deiner Peer-Gruppe

Ü Investition von 2.590 € bei Anmeldung & Bezahlung bis 31.03.2019 (Frühjahrs-Kurs) bzw. 21.06.2019 (Winter-Kurs) oder

Ü 2.693 €, zahlbar in neun Monatsraten á 299 € ab 01.05.2017,  
(weitere Zahlungsmöglichkeiten nach individueller Absprache)

Ü **Als Frühbucher bis zum 28.2.2019** gilt ein einmaliger Einführungspreis von 1.490 €  
Zahlbar bis 31.03.2019

(Die Übernachtungen sowie Verpflegung & Anreise während der Pilgerreise sind hierin nicht enthalten Für Übernachtung & Frühstück ist ca. mit 40 € je Nacht zu kalkulieren, Essen nach „Verbrauch“) und wird direkt vor Ort bezahlt.

### Wenn Dich das anspricht,

sende mir eine Email an: [agentin@geh-heim-weg.de](mailto:agentin@geh-heim-weg.de) oder rufe mich an unter: 0151/5074 1579. Ich freue mich, Dich auf Deinem Entwicklungsweg begleiten zu können.

---

<sup>3</sup> <http://geh-heim-weg.de/tipps/meine-buecher/>

<sup>4</sup> <http://weg-zurueck-ins-leben.de/folge-null-wer-und-warum/>

# Ausschreibung "Dein GEH-HEIM®-Jahrescoaching: Finde Dich selbst"

## Anmeldeformular

Ja, ich will beim GEH-HEIM®-Finde Dich selbst- Jahrescoaching dabei sein:

- Mit Beginn im April  mit Beginn im Juli

Vorname Name \_\_\_\_\_

Strasse, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_

Ich zahle:

- Mit Einmaliger Überweisung vor Beginn des Coachings  
 2.693 €, in neun Monatsraten á 299 €

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Meine Motivation / Thema / Fragestellung für das Jahrescoaching ist  
(gerne kannst Du auch nur Stichpunkte notieren, auch wenn Du nur eine vage Idee hast,  
was Deine Fragestellung sein könnte):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie zufrieden bist Du insgesamt gerade mit Deinem Leben  
(1= grottenschlecht; 10 = japadapaduu-zufrieden):

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_