

# Herzlich willkommen !

zur Impulskonferenz  
26.02.2022

## Focusing meets Coaching mich neu erfinden

Meine Alltagswelt - wie sie mir gefällt -  
neu entdecken und gestalten

Julia Haardt  
Jan-Fredo Willms



# Züricher Ressourcen Modell

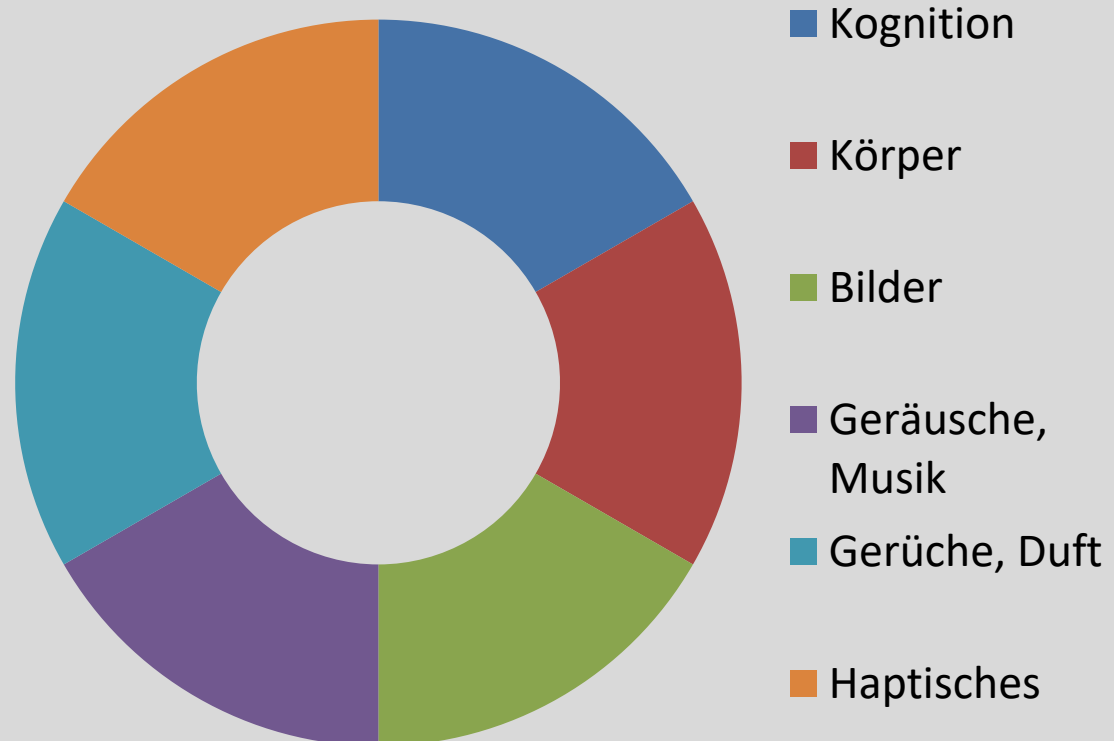
## 3 zentrale Ressourcen

- Sehnsüchte und Bedürfnisse in handlungswirksame Ziele formulieren
  - Annäherungsziel
  - 100% eigenen Einfluss
  - Positive somatische Marker: „gutes Bauchgefühl“
- Erinnerungshilfen kreieren
- Den Körper einbeziehen

Wir können uns lebenslang verändern.  
Unser Gehirn kann umlernen,  
wenn wir „richtig“ / „limbisch“ mit ihm sprechen



Welche Ebenen kann ich bei mir willkürlich oder unwillkürlich **mehr oder weniger** ansprechen (in Bezug auf ein Thema)?



# Focusing meets Coaching

## Weitere Informationen:

**4-Tages-Seminar Focusing meets Coaching – Mich neu erfinden**

Vertiefung des Themas auf der Sommerschule

vom 27.7.-31.7.2022 im Schloss Buchenau in der Nähe von Kassel:

<https://www.deutsches-focusing-institut.de/sommerschule/programm>

## Unsere Kontaktdaten:

**Julia Haardt**

[www.haardt-coaching.de](http://www.haardt-coaching.de)

[julia@haardt-coaching.de](mailto:julia@haardt-coaching.de)



**Jan-Fredo Willms**

[www.jfwillms.de](http://www.jfwillms.de)

[mail@jfwillms.de](mailto:mail@jfwillms.de)

