



PERSÖNLICHE VERÄNDERUNGS- UND
ENTWICKLUNGSPROZESSE GESTALTEN

Coaching & Veränderungsbegleitung

loubas.de

Ist da ein zartes Flüstern, dass etwas
Altes nicht mehr tragbar ist und
eigentlich etwas Neues dran wäre?

Vielleicht fühlen Sie sich dem Druck
nicht mehr gewachsen, dem Sie
ausgesetzt sind?

Oder Sie befinden sich bereits mitten in
einem beruflichen oder privaten
Veränderungsprozess?

Ich arbeite im Coaching und der Veränderungsbegleitung mit
Methoden aus der naturverbundenen Arbeit, der Wald-Achtsamkeit,
mit Naturgängen, permakulturellen Ansätzen sowie anderen
gestaltenden und narrativen Methoden.

Unsere gemeinsame Arbeit kann einmalig oder über einen
längeren Zeitraum hinweg stattfinden. Dabei arbeiten wir
anlassbezogen mit unterschiedlichen Ansätzen in der Natur oder
in Coachingräumen.

*In einem kostenlosen Vorgespräch klären wir Ihre Bedarfe und
erstellen ein Konzept, das an Ihre Zielsetzungen angepasst ist.*

LOUBÁS

ANGEBOTE FÜR EINZELPERSONEN

NaturCoaching

Der Weisheit der Natur lauschen

Ort	Zeit	Dauer & Kosten
Berlin/Schwäbische Alb	Auf Anfrage	ca 2 Stunden / 120 € zzgl. MwSt.

Die Natur ist wandlungs- und wachstumsfähig.
Sie unterstützt uns darin, uns zu erinnern, dass auch wir es sind.

Im NaturCoaching sind die Steine und Bäume, das Wasser und die Erde unsere Lehrer, die uns zeigen, was es braucht um wieder in unsere Intuition und Kreativität zu kommen und uns selbst zu vertrauen. Es ist manchmal überwältigend, was uns unsere innere Stimme sagt, wenn wir ihr Aufmerksamkeit schenken und zuhören.

In der Natur schärft sich unsere Körper- und Sinneswahrnehmung und die Naturbilder im Außen rufen innere Bilder hervor, die wir in unseren schnellen und lauten Leben vergessen hatten.

Im NaturCoaching machen Sie selbst Erfahrungen und finden heraus, was Ihnen gut tut und was nicht. Ich unterstütze Sie im Verstehen und Umsetzen des Erlebten.

Das NaturCoaching unterstützt Sie dabei, Klarheit zu schaffen, welche Potentiale und Talente in Ihnen schlummern und sich der Wege bewusst zu werden, die Ihnen offen stehen. Aus diesem Wissen heraus können Sie Entscheidungen treffen und diese Schritt für Schritt gestalten und umsetzen.

ABLAUF

In einem telefonischen Vorgespräch besprechen wir den konkreten Ablauf des NaturCoachings und umreißen grob Ihr Thema. Während der Zeit in der Natur schärfen wir Ihre Frage oder ihr Anliegen und erforschen mögliche Antworten in der Begegnung mit der Natur. Im Anschluss daran reflektieren wir das Erlebte und schaffen konkrete Transfers in Ihren Alltag.

ANGEBOTE FÜR EINZELPERSONEN

Coaching am Rad des Lebens

Den Kreislauf des Lebens erfahren

Ort Berlin/Schwäbische Alb	Zeit Auf Anfrage	Dauer & Kosten ca 2 Stunden / 120 € zzgl. MwSt.
--------------------------------------	----------------------------	--

Das Rad des Lebens, wheel of life, Lebenskompass oder Medizinrad ist uns aus naturverbundenen Kulturen der Welt als universelles Abbild verschiedenster Kreisläufe überliefert worden. Es basiert auf den vier Himmelsrichtungen und zeigt und lehrt uns die Zyklen, die wir im Laufe eines Tages, eines Jahres oder im Verlauf unseres Lebens durchwandern. Indem wir um die beständige Bewegung und natürliche Abfolge von Zuständen wissen und sie bejahen entwickeln wir Sicherheit und Vertrauen in das Leben und in uns selbst.

Im Coaching am Lebensrad durchschreiten und spüren wir die Qualitäten des Wandels und der Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft.

Im Kontakt mit dem Rad können wir Platz machen für das, was gerade da ist und gesehen werden will.

ABLAUF

In einem telefonischen Vorgespräch besprechen wir den Ablauf des Coachings am Lebensrad und umreißen grob Ihr Thema. Während der Zeit am Rad des Lebens schärfen wir Ihre Frage oder ihr Anliegen und erforschen mögliche Antworten in der Begegnung mit der Rad. Im Anschluss daran reflektieren wir das Erlebte und schaffen konkrete Transfers in Ihren Alltag.

ANGEBOTE FÜR EINZELPERSONEN

Biografiearbeit

Das Gestern ins Heute integrieren

Ort	Zeit	Dauer & Kosten
Berlin/Schwäbische Alb	Auf Anfrage	ca 1,5 Stunden / 90 € zzgl. MwSt.

Manchmal wissen wir nicht, warum wir so reagieren, wie wir reagieren. Häufig sind es unbewusste Muster, die wir irgendwann gelernt haben um mit bestimmten Situationen umzugehen. Diese Muster waren wichtig und nützlich. Sobald wir spüren, dass die gelernten Verhaltensweisen in unserer aktuellen Lebenssituation nicht mehr unterstützend sondern hinderlich wirken, ist es an der Zeit innezuhalten.

Gewohnte Muster zu erkennen, wertzuschätzen und dann loszulassen ist keine einfache Aufgabe - sie sind ein Teil unserer Selbstwahrnehmung und Identität geworden. Um Platz zu schaffen für Neues ist die Arbeit an diesen Verhaltensmustern und den zugrundeliegenden Erlebnissen jedoch ein Schlüssel.

ABLAUF

Die Biografiearbeit kann in der Natur oder im Innenraum stattfinden. Ich kombiniere in jeder Sitzung Coaching-Methoden mit kreativer gestaltender Arbeit. Das aktive Tun mit den Händen unterstützt den Prozess und zeigt Lösungen, auf die der Kopf nie gekommen wäre.

„Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen, doch es wachsen keine Blumen auf ihr.“

– Vincent van Gogh

LOUBÁS

ANGEBOTE FÜR EINZELPERSONEN

Übergangsbegleitung

In Verantwortung und Hingabe leben

Ort

Berlin/Schwäbische Alb

Zeit

Auf Anfrage

Dauer & Kosten

Individuell auf Anfrage

Ein Mensch gilt als erwachsen, wenn er einen Schulabschluss oder den Führerschein besitzt, oder einfach volljährig geworden ist.

Was aber bedeutet es wirklich, erwachsen zu sein? Was ist Reife? Welche Freiheiten gehen damit einher und welche Art von Verantwortung darf ich nun übernehmen? Wie kann ich mein Leben mit Hingabe leben - aus der Gewissheit heraus in das große Gewebe des Lebens eingebunden zu sein und darin meinen Platz einzunehmen?

Das Angebot richtet sich an junge Erwachsene in Zeiten des Übergangs und an Menschen, die schon länger erwachsen sind und trotzdem noch lernen und wachsen möchten.

Ich begleite Sie punktuell über einen längeren Zeitraum hinweg und greife dabei auf meinen vielfältigen Erfahrungs- und Methodenschatz zurück.

„Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, eine Anregung, die durch dich in Handlungen umgesetzt wird.

Und da es dich über alle Zeit hinweg nur einmal gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig.

Und wenn du ihn blockierst, wird er niemals durch ein anderes Medium existieren, sondern verloren gehen.“

– MARTHA GRAHAM

LOUBÁS