



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Meine Lieblingsautorin Anita Shreve
(* 7. Oktober 1946; † 29. März 2018)

Anita Shreve erzählt die Geschichte hinter der Geschichte und erzielt damit am Ende jedesmal einen faszinierenden AHA-Moment. Voller Wissen und Instinkt über die menschliche Psyche und deren Abgründe fesselt mich jedes Buch von ihr.



Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 29. Juli 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Wann ist Wachstum möglich?

"Diejenigen, die den Sturm kennen, werden krank von der Ruhe."

Dorothy Parker

Wenn Du innerlich wachsen möchtest, brauchst Du Erfahrungen, die Dir Aufgaben stellen. Aufgaben, die manchmal schwierig oder sogar unerreichbar scheinen. Denn nur dann – an den schwierigen Aufgaben – kannst Du erkennen, wie viel Kraft Du besitzt und neue Erkenntnisse gewinnen, die Dir zeigen, was Du alles kannst und schaffst.

Oder weißt Du manchmal gar nicht, wie Du mit Ruhe umgehen sollst, wenn Dein Leben bislang von schweren Stürmen erschüttert wurde? Wir gewöhnen uns oft so sehr an das Drama in unserem Leben, dass wir geradezu orientierungslos werden, wenn endlich die langersehnte Ruhe einkehrt.

Auf der Reise Deines Lebens ist es wichtig, die schönen Tage genießen zu können, genauso wie im Sturm, in der Flut und in der Eiseskälte bei Dir selbst zu bleiben und all das zu überstehen. In Deinem Leben darfst du all diese Dinge ausprobieren. Es gehört also beides zu Deinem Leben: Die Sonnentage und die Regentage. Wenn Du es schaffst, den Mittelpunkt darzustellen, egal was für ein Wetter draußen herrscht – ob Sturm oder Sonnenschein – dann bist Du in Deinem Wachstum. Das bedeutet Leben.

1:1 Coaching

Passend zu dem Thema "Wann ist Wachstum möglich?", findest Du auf meiner Website eine neue Leistung: Das Lernen des Ichs am Du!

Das 1:1 COACHING ist ein klassisches Einzelcoaching bei dem die Interessen, Bedürfnisse und Ziele des Coachees im Mittelpunkt stehen.

Denn Weiterentwicklung ist erst dann möglich, wenn ich jemanden habe, der mich auf wohlwollende Art und Weise spiegelt und mich in die Selbstreflexion bringt. Was meine Arbeit dabei so besonders macht, ist die traumasensible Herangehensweise. Traumasensibles Coaching ist ein Ansatz im Coaching, der die Auswirkungen vergangener Traumata auf das gegenwärtige Leben einer Person berücksichtigt. Es ist eine Arbeitsweise, die anerkennt, dass Traumata beeinflussen können, wie eine Person denkt, fühlt und handelt und dass sie langanhaltende Auswirkungen auf ihre Beziehungen, ihre Arbeit und ihr allgemeines Wohlbefinden haben können.

