



# 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:

Der **Historische Weihnachtsmarkt in Lübeck** – einer meiner absoluten Lieblingsweihnachtsmärkte!

Auf dem Kirchhof von St. Marien erwartet euch eine magische mittelalterliche Zeitreise. Dort zeigen Handwerker:innen längst vergessene Fertigkeiten und bieten ihre kunstvollen Waren an. Besonders abends entfaltet der Markt seinen ganz besonderen Zauber: In der Dunkelheit erstrahlt der Platz in stimmungsvollem Licht und lädt zum Träumen ein.

### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 25. November 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>

### Die Entwicklung meiner Website

#### Was hat sich bisher getan?

Meine Website hat eine klare und übersichtliche Struktur erhalten, die es einfacher macht, meine Leistungen zu entdecken. Zum Beispiel sind alle Kurse nun gebündelt unter dem Reiter „Kurse“ zu finden. Jede Leistung hat außerdem eine eigene Seite bekommen, um die Informationen ansprechend und übersichtlich darzustellen. Wer die Inhalte lieber offline lesen möchte, findet am Ende jeder Seite weiterhin die Möglichkeit, die Informationen bequem als PDF herunterzuladen.

#### Was folgt in Kürze?

Die Bereiche „Coachings“ und „Workshops“ werden in den kommenden Wochen ausgebaut und mit vielseitigen Angeboten gefüllt. Geplant sind unter anderem folgende Leistungen:

- Coaching für Unternehmen
- Ausbildung für angehende Coaches
- Supervision
- Workshops zu spannenden Themen wie Familienaufstellungen, etc.

Unser Ziel ist es, bis Ende Dezember 2024 alle Inhalte online verfügbar zu machen, damit Du einen umfassenden Überblick über mein Angebot hast.

### Weihnachten: Zeit der Harmonie – oder der Konflikte?

Kaum ein Fest birgt so viel Potenzial für emotionale Höhen und Tiefen wie Weihnachten. Deshalb möchte ich mich in den kommenden Wochen folgenden Themen widmen:

- Warum eskalieren Familienstreite gerade in dieser Zeit?
- Welche Dynamiken stecken dahinter?
- Wie können wir bewusst einen harmonischen Umgang schaffen?
- Wie vermeiden wir es, uns von Erwartungen / Mustern leiten zu lassen?
- Wie schaffen wir es, uns selbst vor Stress / Überforderung zu schützen?
- Wie können wir die verschiedenen Bedürfnisse Aller berücksichtigen?

Familienfeste wie Weihnachten bringen uns zusammen – oft aber auch in Situationen, die Spannungen mit sich bringen können. Unterschiedliche Erwartungen, alte Konflikte oder Stress im Alltag führen schnell zu Unstimmigkeiten. Doch Harmonie ist möglich!