



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

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



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:



Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 12. Juli 2026

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>

Meine Buchempfehlung fuer Dich

Manchmal begegnet uns ein Buch nicht, um uns zu unterhalten, sondern um uns an etwas zu erinnern. **Der Gesang der Flusskrebse von Delia Owens** ist für mich genau so ein Buch. Es lädt dazu ein, langsamer zu werden. Hinzuschauen. Hinzuhören. Nicht nur auf die Natur und ihre stille Schönheit, sondern auch auf das, was in uns selbst leise geworden ist. In einer Welt, die oft von Geschwindigkeit, Leistung und permanenten Reizen geprägt ist, schenkt dieses Buch etwas Kostbares: Raum. Raum für Gedanken, für Gefühle und für die einfachen Fragen des Lebens. Was trägt mich wirklich? Wann fühle ich mich verbunden? Und wie oft nehme ich mir die Zeit, meiner eigenen inneren Stimme zuzuhören? Es erinnert daran, dass Wachstum nicht laut sein muss. Dass Stärke häufig in der Stille entsteht. Und dass die Natur uns vieles über Geduld, Vertrauen und das Leben selbst lehren kann, wenn wir bereit sind, wieder aufmerksam zu werden. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, sich mit einer Tasse Tee an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, die ersten Seiten aufzuschlagen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu schenken. Ich wünsche Dir eine Woche mit kleinen Momenten der Achtsamkeit, ehrlichen Gedanken und der Bereitschaft, sich selbst wieder ein Stück näherzukommen.

Neue Kunstermine

Veränderung beginnt dort, wo wir den Mut finden, uns selbst ehrlich zu begegnen. Genau dazu möchte ich Dich von Herzen einladen.

Meine Kurse sind ein geschützter Raum für Menschen, die sich selbst besser kennenlernen, innere Zusammenhänge verstehen und neue Wege im Umgang mit sich selbst entdecken möchten. Es geht darum, authentischer, klarer und freier zu leben. Wer beginnt, an sich selbst zu arbeiten, verändert seine Wahrnehmung, seine Entscheidungen und seine Beziehungen. Was wir erkennen, lösen und entwickeln, spiegelt sich nach und nach auch in unserem Umfeld wider. In meinen Kursen erhältst Du psychologisch fundiertes Wissen, praktische Übungen und Raum für persönliche Entwicklung. Gemeinsam betrachten wir die Themen hinter den Themen, lösen alte Muster und schaffen die Grundlage für mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und Lebensqualität.

DER KURS "crisis"
Start: 26.09.2026

DER KURS "growth"
Start: 24.10.2026

DER KURS "business"
Start: 24.10.2026

DER KURS "woman"
Start: 07.11.2026