



# INSELTAG

Einen Tag lang unter Anleitung innehalten - mit Coachings, Übungen und Reflexionen.

Ihr Leben fühlt sich zu schnell an und das Gefühl von Ruhe kommt kaum mehr auf? Sie wünschen sich, einmal anhalten zu können? Sie möchten intensiv auf Ihre Muster und Verhaltensweisen schauen, mit dem Wunsch, etwas zu verändern?

Beim *INSELTAG* gehe ich ganz individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse ein und biete Ihnen eine Mischung aus Coaching, Übungen und Reflexionen. Ziel ist, dass der Tag Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzeigt, die Sie konkret im Alltag beschreiten und nutzen können.

## ■ Coaching – mögliche Fragestellungen

- Was treibt mich an?
- Was hält mich davon ab, für mich selbst Sorge zu tragen?
- Wie kann ich innerlich besser zur Ruhe kommen?
- Welche (inneren und äusseren) Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Womit bin ich in meinem Leben unzufrieden und welche Möglichkeiten der Veränderung habe ich?

## ■ Übungen – mögliche Übungen

- Stressoren in meinem Leben erkennen und benennen
- IST und SOLL Zustand formulieren und bewusst machen
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Die Kraft von Imaginationen nutzen
- Im Hier und Jetzt anwesend sein
- Körpersignale erkennen und benennen

## ■ Reflexionen

Alle Ergebnisse, Erkenntnisse, Aha-Erlebnisse werden reflektiert und Möglichkeiten für den Transfer in den (Berufs-)Alltag gesucht

■ Wann? Nach Absprache   ■ Wie lange? 9:00 – 16:00   ■ Wo? Nach Absprache   ■ Wie teuer? € 500,- / SFr 700,-   ■ Mit wem? Eva Weiss-Trinkler

**Kontakt:** Eva Weiss-Trinkler, Fa. Impuls Management GmbH, [info@impuls-management.de](mailto:info@impuls-management.de) Tel D: 0049 178 710 26 17 Tel CH: 0041 76 329 83 24