Mein Spektrum

Psychologisches Coaching

Da jeder Mensch sehr unterschiedlich ist und die Probleme, wie die LösunB gen, nie einheitlich sind, biete ich eine große Bandbreite an Interventionen, die auf den Klienten und seine Bedürfnisse abgestimmt sind.

Ressourcenförderung
& Mentaltraining

Ob im Sport, privat oder beruflich... es ist von großem, persönlichem Wert, wenn die eigene Stärke bekannt und nutzbringend einsetzbar ist. Bringen Sie Schwung in Ihr Können.

Stresscoaching

Warum benimmt sie sich so?
Wie soll ich das machen?
Er hört mir nicht zu? Was meint sie?
5 gemeinsame Termine helfen Ihnen, Ihr Gegenüber neu wahrzunehmen, zu verstehen und wieder wert zu schätzen.

Reiki
& Beratung zur Selbsthilfe

Reiki (Universelle Energie) ist eine sehr effektive Anwendungsmethode, um durch Entspannung die körper-eigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Ich berate Sie gern.

IRGENDWANN IST JETZT

Web

Facebook

Entdecken Sie neue Wege & Möglichkeiten in Ihrem Leben.

Coaching I wingwave® I Reiki

LOWMANS
COACHING

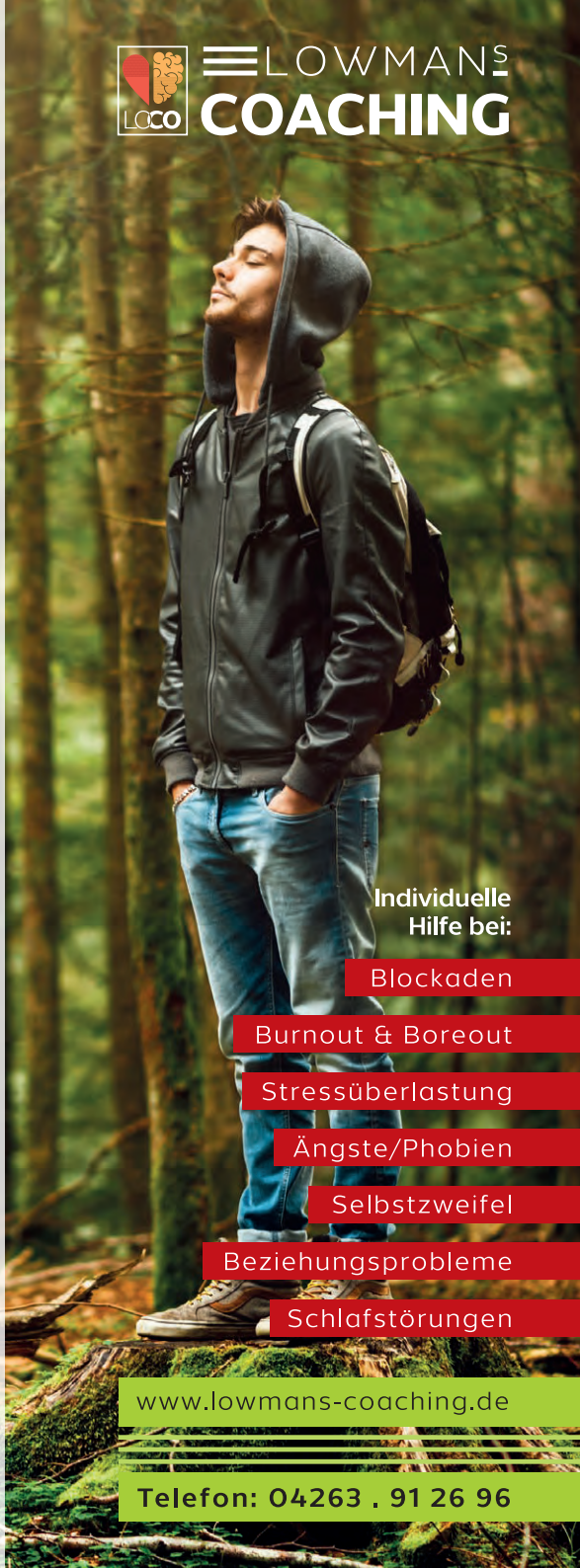
Folge deinem Herzen,
aber nimm deinen Verstand mit.

Anja Lohmann
Mühlenstr. 4 I 27383 Scheeßel
Telefon 04263 . 91 26 96
info@lowmans-coaching.de
www.lowmans-coaching.de

Gestaltung: LOWMANSLAND.de - Stand: 09.2016

NEUE WEGE GEHEN

LOWMANS
COACHING



Individuelle Hilfe bei:

- Blockaden
- Burnout & Boreout
- Stressüberlastung
- Ängste/Phobien
- Selbstzweifel
- Beziehungsprobleme
- Schlafstörungen

www.lowmans-coaching.de

Telefon: 04263 . 91 26 96

Ich heiße Sie herzlich willkommen beim Durchblättern meines Flyers. Hier erfahren Sie Grundsätzliches über mein Coaching und die Behandlungsmöglichkeiten.

Coaching kann Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen, Belastendes aufzulösen und Positives zu verstärken. Nehmen Sie Ihr Leben wieder in Ihre Hand.

Zertifiziert durch AEP®-Institut-Hannover
(AEP = Angewandte Energetische Psychologie)

Anja Lohmann

Lowman‘s Coaching

„Leben ist Bewegung - innen wie außen.“ Anfang 2012 wurde ich „gezwungen“, etwas grundlegend zu verändern. Jahrelang ignorierte ich die Signale, die mir mein Körper gab. Ich arbeitete als Grafikerin in Hamburg und jonglierte mit Dauerstress, TerminB druck und Bossing. 2012 war meine Energie aufgebraucht und mein Körper setzte mich schachmatt. *Burnout.*

Was tun? Glücklicherweise lernte ich die Möglichkeiten des Coachings kennen. Schnell baute ich den Stress ab und aus klaren Gedanken wurden strukturierte Taten. Ich kündigte daraufhin und begann mit dem Aufbau meiner eigenen WerbeB agentur *LOWMANSLAND.* Gleichzeitig begann meine einjährige Ausbildung zum Psychologischen Coach im AEP-Institut-HannoB ver. Im Oktober 2013 eröffnete ich *LOWMAN‘S COACHING.*

Seit dieser Zeit arbeite ich mit Menschen in belastenden Lebens-situationen. Ich helfe meinen Klienten, die Wahrnehmung eigener Stärken zu erhöhen und unterstütze sie bei Neuanfängen oder Umorientierungen. Praktische Übungen, wie Meditation und das Etablieren von Achtsamkeit, helfen, aktuelle Situationen neu zu betrachten. Um alle Möglichkeiten zu nutzen, setze ich auch Reiki zur Entspannung und Förderung der Selbstheilungskräfte ein.

Hilfe zur Selbsthilfe ist mir als Coach wichtig, damit meine Klienten eigenverantwortlich und unabhängig werden und bleiben.

“Was die Therapie im 20. Jahrhundert war, wird das Coaching im 21. Jahrhundert werden.”

– Dipl. Psych. Siegfried Brockert

Stressüberlastung

„Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts, weil sich das Phänomen Stress durch alle beruflichen Schichten zieht‘, warnt Peter Buchenau, der Experte für die wirtschaftlichen Folgen von Stress und Burnout in Unternehmen.“ (Quelle: www.hcc-magazin.com)

Der hilfreiche Kurzzeitstress (Eustress) spornt den Menschen zu körper-lichen Höchstleistungen an. Schnell, effektiv, fokussiert, um das Über-leben zu sichern. Nutzbringend aber nur für Minuten oder Stunden.

Das subjektive Empfinden von Gefahr ist heute aber oft ein AndauernB des (Distress). Der Chef nervt, die Arbeit überfordert, der Stau nimmt kein Ende oder man rennt auch privat von Termin zu Termin. Für Entspannung nimmt man sich keine Zeit. Gönnen Sie sich eine Pause und atmen Sie das “Nicht-tun“ ein. Lernen Sie, ohne den Stress der Bewertung zu leben.

Angst & Phobie

Eine Situation, ein Tier oder eine Sinneswahrnehmung kann irrationale Ängste auslösen. Coaching kann helfen, dem Grund auf die Schliche zu kommen und die Angst Schritt für Schritt abzubauen.

Burnout / Boreout

Das Endresultat eines langen und schleichenden Prozesses. Hohe Anforderungen, selbst auferlegte Disziplin sowie die eigene Erwartungshaltung lassen die innere Balance aus den Fugen geraten. Der Stress erschöpft Körper und Geist bis zur völligen Aufgabe. Auch die Unter-forderung (Boreout) löst Stress aus. Subjektiv langweilige Aufgaben wer-den zur frustrierenden Tortur.

Coaching ist geeignet als Hilfe und Unterstützung bei:

- ✓ **Angst und Phobien**
  z. B. Zahnbehandlungsangst, Auftritts- & Präsentationsangst, etc.
- ✓ **Stressüberlastung**
- ✓ **Selbstzweifel**
- ✓ **in Veränderungsprozessen**
- ✓ **Neuorientierung**
- ✓ **psychischen Blockaden**
- ✓ **Mobbing und Bossing**
- ✓ **Ressourcenförderung**
  Stärkenermittlung, Fokusänderung, Förderung
- ✓ **Weiterentwicklung der eigenen Kompetenz**
  Fühlen, Denken, Handeln

Erkennen, verstehen, verändern, loslassen...

„Das Leben beginnt, wenn du deine Komfortzone verlässt.“

Der erste Schritt ist oftmals, sich selbst einzugestehen, dass Hilfe von außen nötig ist. Warten ist dann keine Option. Man braucht sofort Unterstützung. Als ein partnerschaftliches Team arbeiten wir zusammen heraus, was Sie hemmt. Die Behandlung ist speziell auf Sie abgestimmt und kann zeitnah begonnen werden. Mein Angebot erweitert sich permanent ebenfalls durch Coaching Themenpaketen mit zeitlichem Rahmen.

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Wachstum.
Freuen Sie sich auf Ihren neuen Weg.

Coaching stellt keine Diagnosen. Heilversprechen werden nicht gegeben. Verschwiegenheit gegenüber Dritten wird garantiert.