

Life-Balance-Coaching



...für Unternehmer und TOP-Führungskräfte

- Umfangreiches Coaching-Portfolio!
- Praxisorientierte Lösungen!
- Mehr Erfolg mit weniger Stress!

***Relax & Coaching – Center
Bad Herrenalb***

Unser Coaching-Portfolio:

● **Unternehmer- und Führungskräfte-Coaching.** Mit dem von uns entwickelten AFD-Prinzip lösen Sie zielsicher und erfolgreich Probleme in der Mitarbeiterführung, in Lebens- oder Persönlichkeitskrisen, bei Karriere-Knick oder bei Motivationsproblemen.

Die 3 Schritte nach dem AFD-Prinzip:

1. **Analysis:** Gemeinsame Analyse des Problems und Strukturierung der Erkenntnisse.
2. **Forecasting:** Vorwegnahme der Ergebnis-Erwartung über die unterschiedlichen Möglichkeiten.
3. **Decision:** Hilfe bei der Entscheidungsfindung und Planung der Umsetzung. Selbstverständlich werden wir gemeinsam die Teil-Schritte kontrollieren.

Motto: Der Coach stellt sicher, dass alle Aspekte berücksichtigt werden. Die Entscheidung treffen Sie!

Ihre Vorteile: 1. Sie haben die Gewissheit, dass Sie alle Möglichkeiten inklusive der sich daraus ergebenden Konsequenzen bedacht haben. 2. Die getroffene Entscheidung wird in pragmatische Controlling-Schritte umgesetzt. → Mit AFD-Coaching treffen Sie zielsicher weitreichende Entscheidungen!

● **Stress- und Burnout-Coaching.** Das Coaching erfolgt in zwei Schritten. Im ersten Schritt stoppen wir den Burnout-Prozess und stellen Ihre Körper-Psyche-Balance wieder her. Dazu stehen uns je nach Ihrem Persönlichkeits-Typ unterschiedlichste Methoden zur Verfügung. Angefangen von körperlichen Fitnessübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, über Gesprächs- und kognitive Verhaltenspsychologie bis hin zu speziellen Entspannungs- und Meditations-Techniken.

Im zweiten Schritt analysieren wir gemeinsam die wesentlichen Stressquellen und eruieren vorhandene dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster. Darauf abgestimmt erarbeiten wir eine Strategie, die speziell auf Ihre Persönlichkeit, Ihre berufliche Tätigkeit und Ihr familiäres Umfeld abgestimmt ist.

Sie profitieren dabei insbesondere von den jahrzehntelangen persönlichen Erfahrungen von Wolfgang Scheiber als Führungskraft und Unternehmer.

Relax & Coaching – Center
Bad Herrenalb

Unser Coaching-Portfolio:

● **Chronische (Rücken-) Schmerzen beseitigen.** Sowohl bei psychosomatischen Erkrankungen, als auch bei chronischen Schmerzen nimmt die Psyche einen zentralen Stellenwert ein. Neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung zeigen, welche Prozesse sich dabei auf neuronaler Ebene abspielen und wie mit Übungen aus der kognitiven Verhaltenspsychologie der Heilungsprozess aktiviert werden kann.

Wolfgang Scheiber stellt aus der Vielzahl dieser verhaltenspsychologischen Übungen für Sie ein individuelles mentales Trainingsprogramm zusammen. Für diesen Trainingsplan benötigen Sie in den darauffolgenden 6 Wochen zirka 15 bis 20 Minuten pro Tag. In nur wenigen Wochen werden Sie mit diesen mentalen und physischen Übungen eine entscheidende Veränderung der Denk- und Verhaltensmuster realisieren! Ihr Immunsystem wird gezielt aufgebaut. Sehr schnell verspüren Sie deutliche psychische und physische Verbesserungen.

Nach diesem Prinzip hat Wolfgang Scheiber die ganzheitliche Heilmethode Rücken-Braining® entwickelt, die in Deutschland bereits von vielen Therapeuten und Kliniken bei chronischen Schmerzen unterschiedlichster Art erfolgreich eingesetzt wird.

● **Gewichtsreduktion – gesund und dauerhaft!** Alle Diäten führen zwangsläufig zum Jo-Jo-Effekt. Eine dauerhafte Gewichtsreduzierung beginnt im Kopf! Wolfgang Scheiber hat eine natürliche Methode entwickelt, mit der Sie in zwei parallelen Schritten kontinuierlich Fett abbauen und das reduzierte Gewicht dauerhaft halten!

Mit speziellen Übungen aus der Motivations- und Verhaltenspsychologie eignen Sie sich neue Verhaltens- und Denkmuster an und orientieren Ihre Ernährung aus innerer Überzeugung an der so genannten LOGI-Methode (**Low Glycemic Index**), die von der Harvard-University entwickelt wurde und weltweit als optimale Ernährungsbasis gilt.

Parallel dazu starten Sie ein auf Ihren Persönlichkeitstyp und Ihren aktuellen Fitness-Status abgestimmtes Fitness-Training. Der individuell für Sie ausgearbeitete Trainingsplan ermöglicht Ihnen schnelle Fortschritte bei nur wenigen Minuten pro Tag. Die gestärkte Muskulatur erhöht den täglichen Energie-Grundumsatz und fördert zusätzlich die Gewichtsreduktion! Zudem wirkt sich das Fitness-Training positiv auf Ihr emotionales Wohlbefinden aus und unterstützt dadurch enorm die Motivation.

***Relax & Coaching – Center
Bad Herrenalb***

Unser Coaching-Portfolio:

● **For women:** Mit positiver Psychologie zu einem neuen Lebensgefühl! Frauen haben oft das Problem, die ideale Balance bei ihren unterschiedlichen Rollen in Beruf, Partnerschaft und Familie zu finden. In unserem Coaching zeigen wir Ihnen erfolgreiche Wege auf, wie Sie all diese Anforderungen erfüllen können und zugleich in Ihrer inneren Balance bleiben!

Sie lernen wieder, auf Ihren Körper zu hören, um Ihre inneren Wünsche und Anforderungen zu erkennen und sich selbst zu lieben. Sie erkennen Ihre Stärken und akzeptieren eventuell vorhandene Schwächen. Sie erschließen sich eine neue Komfortzone, in der Sie wieder lernen das Glück des Augenblickes zu genießen: die Schönheit der Natur, eine gemütliche Tasse Tee, ein nettes Lächeln des Gegenübers, einen atemberaubenden Sonnenuntergang usw. Sie genießen das Leben im „Hier und Jetzt“!

Öffnen Sie Ihr Herz und füllen Sie es mit positiver Energie und Schönheit. Ihr neues Selbstwertgefühl und Ihre positive Ausstrahlung werden sich anziehend auf Ihre Mitmenschen auswirken!

➔ ***Unsere Übungen und Methoden basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und sind praxisorientiert; das heißt, lassen sich problemlos in den beruflichen und privaten Alltag integrieren!***

Unsere Arbeitsweise:

➤ Zu Beginn analysieren wir gemeinsam die vorliegende Problematik (in deutscher, englischer oder russischer Sprache). Auf diese Analyse abgestimmt entwickeln wir für Sie Ihren individuellen Coaching- und Therapie-Plan.

➤ In jeder Sitzung erläutern wir Ihnen zunächst die wissenschaftlichen Fakten und weisen Sie anschließend sorgfältig in die speziellen mentalen und physischen Übungen ein.

➤ Bei **Klienten aus der Umgebung** von Bad Herrenalb erfolgen die Sitzungen zu Anfang in der Regel 1 x wöchentlich und werden später dann sukzessiv reduziert.

➤ **Klienten mit langen Anfahrtswegen** buchen in der Regel ein Kompakt-Coaching über 2 – 5 Tage (Je nach Komplexität der Problemstellung). Die Sitzung pro Tag dauert etwa zwei bis drei Stunden. Somit haben Sie am restlichen Tag genügend Zeit, um zu relaxen. Auf Wunsch vereinbaren wir für die darauffolgenden Wochen diverse Skype-Termine, um Ihnen bei der Umsetzung in den Alltag zu helfen. Mit diesem begleitenden Support-Feedback erzielen Sie eine hohe Nachhaltigkeit!

➔ ***Mit minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse!***

Professionelle Kompetenz garantiert erfolgreiche Ziel-Erreichung!



Wolfgang Scheiber hat Psychologie und Sport an der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg studiert und verfügt über die Zulassung zum Heilpraktiker für Psychotherapie.

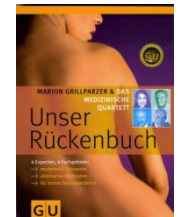
Er hat in den letzten 30 Jahren zahlreiche Persönlichkeits- und Gesundheitsprogramme entwickelt. Die darin ausgebildeten Trainer haben zwischenzeitlich in Deutschland und Österreich über 300 000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene unterrichtet.

Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt ist Stress- und Burnout-Management. In diesem Themenbereich coacht er Führungskräfte und Unternehmer und schulte jahrelang Ärzte und Krankenschwestern als Gastdozent in der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

Alle von ihm entwickelten Programme basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und zeichnen sich durch einen hohen Praxisnutzen aus. Die zu vermittelnden Inhalte sind methodisch-didaktisch sorgfältig aufbereitet und gewähren eine hohe Nachhaltigkeit.

Seine außergewöhnliche Motivationsfähigkeit zeigte er auch als Mental-Trainer eines Bundesliga-Faustballvereins, dem er zweimal in Folge zum Gewinn der Deutschen Meisterschaft verhalf.

➤ **Sein Motto als Referent, Coach und Buchautor: Aus der Praxis für die Praxis!**



Maria Razina hat Linguistik an der Moskauer Hochschule für Fremdsprachen studiert. Nach einer 8-jährigen Dozententätigkeit an mehreren Instituten der Staatlichen Universität Moskau gründete Maria Razina die Sprachenschule Regina und hatte über fast 2 Jahre eine wöchentliche Radiosendung im „Echo von Moskau“, eine der bekanntesten Rundfunkstationen Moskaus.

Danach absolvierte Maria Razina eine Weiterbildung zum Business-Coach mit den Schwerpunkten Positive Psychologie, Soziale Kompetenz (soft skills), Emotionale Intelligenz, Mitarbeiterführung und Life-Balance.

Seit über 18 Jahren coacht Maria Razina Unternehmer und Führungskräfte in TOP-Positionen. Ihre Klienten schätzen sowohl ihr umfangreiches Know-how für Business-Themen als auch ihre emotionale Einfühlungsfähigkeit um bei Privat-Themen die bestmöglichen Lösungen zu finden.

Zu den von Maria Razina in den vergangenen Jahren betreuten Kunden zählen Führungskräfte von *Gasprom; Izvestiya* (eine der Haupttages-Zeitungen Russlands), *Moscow National Settlement Depository*, *Moskauer Interbankenvalutabörse*, *MARCON INGENIEURGESELLSCHAFT mbH* (Berlin).

➤ **Ihr Motto als Coach: Harte Fakten verknüpft mit soft skills für optimale Lösungen!**

Profitieren Sie von unserer jahrelangen Erfahrung im Coaching von VIPs, Unternehmern und Führungskräften!

Ihre Vorteile:

- Mit unserer speziellen Coaching-Methode helfen wir Ihnen bei der Lösung von beruflichen und privaten Problemen. Zahlreiche Klienten haben davon in den letzten 30 Jahren profitiert!
- Sie finden in kürzester Zeit zu Ihrer inneren Balance und gelangen zu mentaler und physischer Topform!
- Alle unsere Programme und Übungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

→ Sind Sie interessiert? Dann senden Sie uns bitte eine E-Mail mit zwei bis drei Zeitfenstern an denen Sie telefonisch erreichbar sind. Wir vereinbaren danach einen Termin für ein circa 60-minütiges Erstgespräch.

In diesem Erstgespräch schildern Sie die vorliegende Problematik und erhalten einen Überblick über den aus unserer Sicht erforderlichen Coaching-Prozess. Das heißt mit welchen Methoden, Inhalten usw. wir arbeiten werden und wie viele Sitzungen wir voraussichtlich benötigen. Zudem erhalten Sie einen detaillierten Kostenvoranschlag.

Nach diesem Erstgespräch entscheiden Sie ob und wann wir mit dem gemeinsamen Coaching-Prozess beginnen.

E-Mail: info@wolfgang-scheiber.de