

# Coaching und Mediation

## **Coaching**

Sie wollen innere Klarheit finden bezüglich eines wiederkehrenden oder langandauernden Themas in Ihrem Leben?

Gerne unterstütze ich Sie dabei

... herauszufinden, welches Ihr aktuelles Lebensthema ist, um wieder in Ihre eigene Energie zu kommen

... Ihren eigenen Weg zu finden und diesen kraftvoll zu gehen

... in einer wohlwollenden Haltung Ihre Grenzen zu wahren und Nein zu sagen



## **Mediation**

Haben Sie einen Konflikt, der Sie belastet und den Sie klären wollen? Interessen, Ziele oder Wertvorstellungen scheinen unvereinbar?

Mittels Mediation schauen wir gemeinsam hinter die vordergründigen Ziele, um auf Basis gegenseitigen Verstehens eine konstruktive und realisierbare Lösung zu finden.

*Termine nach Vereinbarung – ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme*

# ***Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben***

Melanie Herbst – **ErfülltLeben**  
in Stuttgart-Vaihingen  
Telefon: 01575-6801630  
E-Mail: [erfuelltleben@gmx.de](mailto:erfuelltleben@gmx.de)  
[www.erfuelltleben.wordpress.com](http://www.erfuelltleben.wordpress.com)



## ***Angebot***

- |  |      |
|--|------|
| - Coaching-Sitzung (90min)                             | 80€  |
| - Mediation (Vorgespräch plus 90min Mediationssitzung) | 150€ |

## ***Methoden***

- Lösungsorientiertes und empathisches Coaching
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- The Work von Byron Katie
- Körperarbeit mit Elementen aus Massage, Jin Shin Jyutsu und Körperwahrnehmung

*Termine nach Vereinbarung – ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme*