



## MULTIMEDIAL

Gedanken und Zielformulierungen unserer linken Hirnhälfte schaffen einen Handlungs-Horizont für Veränderungen. Die Entscheidung was zu tun ist fällt jedoch meist auf der anderen Seite, im »Unbewussten«.

Ein multimediales Coaching schafft die Basis für Veränderungen, indem es uns Gedanken und Zielformulierungen über mehrere Sinneskanäle in den Assoziationsfeldern des Gehirns speichern lässt, was uns dabei hilft, unsere Ziele erfolgreich umzusetzen.

## INTERAKTIV

Interaktive Medien ergänzen die klassischen Coaching-Methoden, indem sie zeitliche Abläufe und komplexe Zusammenhänge leichter erfahrbar machen: Interactive Whiteboard, Computerprogramme für Mind-Map, Biografiearbeit, TimeLine und Simulation.

## ANALYTISCH

Ob Typ-Bestimmung (Ayurveda, metaProfil), Sense of Coherence, Stressverarbeitung, Farb-Profil nach Frieling oder ganzheitliche Analyse und Simulation Ihres körperlich-psycho-sozialen Gesundheitsempfindens – Sie erhalten gleich Ihre Auswertung.

## BLENDED COACHING

Fotos, Videos, Audioaufnahmen, Mind-Maps und weitere Coaching-Medien dokumentieren den Coaching-Prozess und stehen Ihnen als Dateien oder im Internet zur Verfügung. So behalten Sie den Überblick über den Coaching-Verlauf und die bearbeiteten Inhalte.

- Unübersichtliche Situationen werden überschaubar.
- Was sich anfangs noch kompliziert anhört wird allmählich verständlich.
- Lösungen kommen »zum Greifen nah«.

## VEREINBAREN SIE EIN KOSTENFREIES INFORMATIONSGESPRÄCH!

### Meine Preise

Eine Einzelstunde kostet 80 Euro,  
ab 6 Stunden 70 Euro pro Stunde (60 Minuten)

### Bernd Neumann

Gesundheitscoach

Lindenufer 39

3. OG - Raum 308 -

13593 Berlin-Spandau

0 30 . 36 46 09 59

info@meinMetaCoach.de

www.meinMetaCoach.de



COACHING FÜR GESUNDHEIT - ERNÄHRUNG  
PERSÖNLICHKEIT - ALLTAG



## COACHING IN BERLIN-SPANDAU

Im Studio Berlin-Spandau sind viele Ressourcen für den Einsatz verschiedener Coaching-Methoden verfügbar.

Bei unserem ersten Gespräch beschreiben Sie Ihr Anliegen und Ihre Ziele. Wir vereinbaren den zeitlichen und finanziellen Rahmen für das Coaching. Die Dauer und den Abstand zwischen den Sitzungen können Sie jederzeit nach Ihren Bedürfnissen neu vereinbaren.

## GESUNDHEITSCOACHING

Sie fördern Ihre Gesundheit mit Dingen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben und Freude bereiten. Verbote und Einschränkungen werden nur für kurze Zeit akzeptiert, da sie die Lust am Leben oft mit wegkurieren. Zu viele Hinweise auf Risikofaktoren erzeugen Leistungsdruck und ein schlechtes Gewissen.

Gesundheit und Fitness sind die Basis für Erfolg. Sie können negative Einflüsse verhindern, indem Sie ihnen mit Stärke begegnen oder ihre negativen Folgen mindern, indem Sie vorbeugend handeln.

Wir entdecken gemeinsam Ihre persönliche Konstitution und entwickeln mit Hilfe der metaBalance-Methode ein Konzept, Ihr gesundheitliches Gleichgewicht zu optimieren.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Fragen Sie sich, ob das was Sie täglich essen und trinken die »richtige« Ernährung für Sie ist?  
Ich helfe Ihnen, die Wirkung der Nahrungsmittel nach den Eigenschaften zu analysieren, die Sie interessieren.

Nach ihrer biochemischen Wirkung:

- Nährstoffdichte
- Vitalstoffgehalt
- Wirkung auf die Insulinreaktion (GLYX/GL)
- Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt

Nach ihrer energetischen Wirkung:

- Ayurveda
- TCM
- Klostermedizin, Hildegard von Bingen, Tibb
- Anthroposophische Ernährung nach Rudolf Steiner

Wir suchen nach sinnvollen Zielen für eine Umstellung Ihrer Ernährung und im Coaching-Prozess erarbeiten wir Wege, diese Veränderungen behutsam in den Ernährungsalltag zu integrieren.

## PERSÖNLICHKEITSCOACHING

- »Ich bin nun einmal wie ich bin«
- »Das kann ich einfach nicht lassen«
- »Da kann kommen was will ...«

Glaubenssätze wie diese bestimmen das Verhalten vieler Menschen.

Tag für Tag geben Sie sich Mühe, wieder so zu sein, wie am Tag zuvor. Ich helfe Ihnen zu erkennen, ob sich dieser Aufwand lohnt oder wo Sie Dinge verbessern können, um sich gemäß Ihrem Potential zu entwickeln und zu »wachsen«.

Wir schauen, wie Ihre Lebensweise von Ihrem »metaProfil« unterstützt wird und in welchem Bezug Ihre Handlungsmuster zu den 7 Systemebenen nach Prof. Kuhl stehen.

## LIFE COACHING

Der Alltag mit seinen Aufgaben und Herausforderungen bietet eine Fülle von Themen:  
Ihre berufliche Situation, Konflikte, Werte sowie Reaktions- und Handlungsmuster können im Coaching-Prozess betrachtet werden.

Sie erkennen, wo es nötig ist Strategien zu entwickeln, mit denen Sie erfolgreich handeln und reagieren können.

Wir erstellen ein Computermodell der Zusammenhänge und schauen »wo es klemmt«. Sie erhalten die erforderlichen Hinweise und Methoden, um Ihr Verhalten sinnvoll, ökonomisch und erfolgreich anzupassen.

## METHODIK

Sie sind der Experte für »Ihre« Probleme! Ich helfe Ihnen dabei, diese zu erkennen, eigene Ziele zu formulieren und Strategien zu entwickeln, diese Ziele aus eigener Kraft zu erreichen.

Als Methoden verwende ich Elemente des NLP, der systemischen Therapie und des Mentaltrainings. Die klassischen Methoden ergänze ich dabei mit Visualisierungsmethoden am Computer, System-Simulation, Audio und Video sowie psychologischen Tests.

