



# SILKE M. WOLF

## Coach für persönliches Wachstum und Krisenbewältigung

### IHRE AUSGANGSSITUATION

Sie stehen einer Lebenskrise gegenüber und wollen darüber hinauswachsen und die Dinge wieder selbst in die Hand nehmen, um Erwartungen und Wünschen ans Leben eine Chance zu geben. In Ihnen herrscht ein Chaos, das dafür sorgt, dass Ihre Fähigkeiten und die damit verbundenen Möglichkeiten nicht greifbar sind. Das beeinträchtigt Sie in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens, gleichzeitig wissen Sie, dass in Ihnen mehr schlummert, als die gegenwärtige Situation aufweist.

### MEINE INTENTION

Ich bin überzeugt, dass in JEDEM Fähigkeiten und Möglichkeiten stecken um eine Lebenskrise zu überwinden, die darauf warten, entdeckt zu werden. Es geht mir nicht darum, noch ein weiteres Tool, eine neue Identifikation aufzusetzen, sondern darum, alles was nicht der eigenen Identität entspricht abzulegen. Es geht darum, sich selbst wiederzufinden, mit all den Fähigkeiten und Möglichkeiten, die gerne auch durch Krisen dazu drängen, endlich greifbar zu werden.

### UNSERE ZUSAMMENARBEIT

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre individuelle Situation von verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zu hinterfragen, um Ihre eigenen Möglichkeiten zu entdecken und zu entfalten. Ja, es kann auch mal etwas unbequem werden, denn Entwicklung, findet außerhalb der Komfortzone statt. Wenn jedoch mal negative Empfindungen lauter werden, bin ich an Ihrer Seite um Ihnen Halt zu geben. Auch eine gewisse Leichtigkeit und eine Prise Humor gehören zu unserer Zusammenarbeit dazu. Diskretion ist ebenso selbstverständlich, wie ein neutraler, wertfreier Raum.

### QUALIFIKATIONEN

- Coach (univ.) Institut für mediative Kommunikation und Diversity-Kompetenz/EHV
- Mediation (univ.) Institut für mediative Kommunikation und Diversity-Kompetenz/EHV
- Train the (technical) Trainer ME-Weiterbildung
- Frisörin (Capellogin) spezialisiert auf Kopfhautprobleme/Haarausfall und Langhaarpflege
- Weiterbildung für Workshops

### COACHING - THEMEN

- Persönliches Wachstum
- Krisenbewältigung
- Schattenarbeit
- Spiegelarbeit
- Innere Mediation
- Achtsamkeit
- Mentale Kommunikation
- Körperhaltung für mehr Energie
- Meditation für Vieldenker
- Kopfhautpflege als Gesundheitsvorsorge

### ZITAT

Ein großartiger Coach kann Sie an einen Ort bringen, an dem Sie ihn nicht mehr brauchen (Andre Agassi)