

Um klar zu sehen,
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Coaching hilft dabei ...

- Hindernisse, Widerstände, Krisen und Konflikte als *sinnvolle Wegweiser* des Lebens zu verstehen
- die Eigeninitiative anzuregen
- *neue Sichtweisen* und *Denkalternativen* zu entwickeln
- den *Handlungsspielraum* zu erweitern und stimmige *Lösungswege* zu finden
- die eigene *innere Lebendigkeit* zu befreien
- der Seele nachhaltig *Flügel* wachsen zu lassen



VERTRAUEN ... AUTONOMIE
AUTHENTISCH SEIN ... WERTSCHÄTZUNG
MITGEFÜHL ... ACHTSAMKEIT

LebensWandel
Akademie



Ursula Grünewald-Bäumer

Nach dem Studium arbeitete ich über 20 Jahre als Klassenlehrerin an Waldorfschulen. Dort begleiteten mich über den Unterricht hinaus die Themen Lern- und Sozialverhalten, Bewältigung von Krisen und Konflikten sowohl in der Zusammenarbeit mit Schülern, Eltern wie auch als Mitglied des Schulleitungsteams.

Die Konfliktsituationen im Schulalltag motivierten mich, nach neuen Lösungsstrategien zu suchen. 2003 entdeckte ich die **Gewaltfreie Kommunikation**. Die Begegnungen mit Marshall B. Rosenberg, dem Begründer dieses Konzeptes, sowie zahlreiche weiterführende Kurse veränderten mein Leben.

Auf Basis meiner Ausbildungen

- zum **Coach für Persönlichkeitsentfaltung**
- zur **Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**
- zur **empathischen Mediatorin**

biete ich Beratungsgespräche, Workshops, Vorträge und Mediationen an.

Akademie **LebensWandel**
Claude-Dornier-Straße 4
73760 Ostfildern

Telefon 0711/57 64 91 58
gruenewald.ursula@googlemail.com

© 01/2017

akademie-gewaltfrei-stuttgart.de

LebensWandel

Akademie

für
Gewaltfreie Kommunikation ...
Individuelle Entfaltung ...
Empathisches Miteinander ...

Ursula Grünewald-Bäumer



Potenzial
entfalten und
selbst gestalten



Heilen bedeutet, mit Liebe zu berühren,
was wir vorher nur mit Angst berühren konnten.

STEPHEN LEVINE

Themen im Coaching ...

- *Work-Life-Balance*
- *Burnout-Prävention*
- ein gesundes *Selbstwertgefühl* entwickeln
- Grenzen setzen, Grenzen erweitern
- sich aus Verstrickungen *befreien*
- *Beziehungen* vertiefen und bereichern
- Kindheitsverletzungen *heilen*
- *Arbeit mit dem inneren Team*:
innere Muster, Überzeugungen
und Glaubenssätze verwandeln



Jeder Mensch trägt in sich einen Kontinent
unentdeckter Anlagen. Glücklicherweise,
wer der Kolumbus seiner eigenen Seele ist.

J. STEPHEN

Werden, wer ich bin ...



In unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen lernen wir zunächst, den äußeren Wertvorstellungen zu genügen und machen unseren eigenen Wert davon abhängig, wie gut wir in der Welt funktionieren.

Aus diesen Erlebnissen und Erfahrungen entwickeln wir in einer kindlich unbewussten Art des Lernens beurteilende und bewertende Anschauungen über uns und die Welt, eignen uns ein Denken in Gegensätzen von Schwarz und Weiß an und nehmen feste Positionen ein, die unserer Sicherung und Selbstbehauptung dienen.

Unsere inneren Überzeugungen und Verhaltensmuster bestimmen im weiteren Verlauf unseres Lebens unser Sein, unser Handeln und unser Verhältnis zur Welt.

Hindernisse, Krisen und Konflikte bieten uns die Möglichkeit, uns über unsere Prägungen, unser Selbstbild und unsere inneren Verletzungen bewusst zu werden.

Wir können nun entscheiden, ob wir in den gewohnten Mustern weiterleben oder ob wir *von innen her neu beginnen* und für uns selbst die Führung und Verantwortung übernehmen wollen.

Dein Kerker bist du selbst:
Die Welt, die hält dich nicht,
du selber bist die Welt, die dich in dir mit dirso stark
gefangen hält.

ANGELUS SILESIVS

Hilfe zur Selbsthilfe bei ...

- *Herausforderungen, Krisen und Konflikte* im Leben
- der *Bewältigung* von Stress-Situationen
- *Burnout-Gefahr*
- persönlichen *Lebensthemen*
- *Sinnfragen*
- *Veränderungen, Neuanfängen*
und *Umbruchsituationen*
- *Schwierigkeiten* in Partnerschaft und Familie
- *Trennung* und *Neubeginn*
- *Erziehungsfragen* mit Kindern und Jugendlichen
- *Schulproblemen*
- *Problemen* mit Vorgesetzten und Kolleginnen
- *Mobbing-Situationen*

Bilder von fotolia.com
Leuchtturm: #28997533
Möwe: #16438717
Farbsteine: #33082711
Steuerrad: #68023559
Muschel: #31650930
Wanderer: #44958057
Portrait: privat