

Innere Führung. Coaching bei Angst, innerer Unruhe und Selbstsabotage

Wenn der Kopf nicht aufhört zu rattern und Sie einfach nur Ruhe wollen

Sie wissen, was Sie tun wollen, und machen doch etwas anderes.

Die Gedanken drehen nachts endlose Runden.

Kleinigkeiten bringen Sie aus der Fassung.

Kurz vor dem Ziel legen Sie sich selbst Steine in den Weg.

Das hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun. Ihr inneres Steuerungssystem steht im Alarmmodus.

Mit der Methode der **Inneren Führung** lernen Sie, Ihr Nervensystem zu beruhigen, innere Blockaden zu lösen und wieder klar zu handeln – gerade dann, wenn es schwierig wird.

Mein Coaching-Ansatz

Wir arbeiten 1:1 – **in Ihrem Tempo.**

Sie buchen einzelne Sessions genau dann, wenn Sie sie brauchen.

Jede Einheit ist in sich abgeschlossen und bringt Ihnen **spürbare Entlastung und neue Werkzeuge für Ihren Alltag.**

So läuft eine Session ab

1. Klären, was Sie aktuell am meisten belastet oder blockiert.
2. Erkennen, welche inneren Muster oder Stressreaktionen dahinterstecken.
3. Sofort wirksame Techniken zur Beruhigung und Selbststeuerung anwenden.
4. Konkrete nächste Schritte festlegen, die Sie bis zur nächsten Session umsetzen können.

Typische Themen in der Inneren Führung

- Innere Unruhe und ständige Anspannung
- Selbstsabotage vor wichtigen Schritten
- Angst vor bestimmten Situationen oder Entscheidungen
- Schwierige Gespräche souverän führen
- Nächtliches Grübeln und Erschöpfung

- Immer die gleichen Muster

Was sich für Sie verändert

Sie schlafen wieder ruhig.

Sie gehen Konflikte klarer und mutiger an.

Sie bleiben handlungsfähig, auch wenn Emotionen hochkochen.

Sie handeln bewusst, statt von alten Mustern gesteuert zu werden.

Ihr nächster Schritt

Eine Einzelsession dauert 60–90 Minuten und kostet 150 Euro pro Stunde.

Buchung flexibel und meist kurzfristig möglich – online oder in Präsenz.

Buchen Sie Ihr **kostenfreies Erstgespräch** und erleben Sie, wie sich Innere Führung anfühlt.