



Tatjana Roth
Lifecoach

*Aufgeben
ist
keine
Option*

8 Wochen Coachingprogramm

Alles ist machbar

Alles geht -

Wenn Du Dich ganz klar dafür entscheidest!



Coaching Kursübersicht

1. Woche: Warum dein Warum so wichtig ist und wie du es finden kannst
 - Warum dein Warum so wichtig ist und wie du es finden kannst
 - der Glaube an dich selbst, verändert alles
 - 80% des Erfolgs ist dein WARUM – 20% des Erfolgs ist dein TUN
 - Übungsaufgaben
2. Woche: Jammer- und Mecker-Fraktion
 - womit berieselst du dich und wohin bringt es dich?
 - ändere deinen Gedanken – Bullshit
 - unser Gehirn gewöhnt sich an alles
 - Übungsaufgaben
3. Woche: Du weißt nicht was du willst – doch du weißt es!
 - alte Glaubenssätze auflösen
 - Erfolg beginnt im Kopf
 - Kurskorrekturen gehören dazu
 - Übungsaufgaben
4. Woche: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum
 - verrückte Sachen
 - klingt zu schön, um wahr zu sein?
 - wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch erschaffen
 - Übungsaufgaben
5. Woche: Träum weiter – oder lasse deine Träume Realität werden
 - gewonnen wird im Kopf
 - es geht um dich und nur um dich
 - Prioritäten setzen
 - Übungsaufgaben
6. Woche: Du willst – doch du kannst immer noch nicht?
 - was sind tatsächlich deine Ängste und sind sie real?
 - du kannst sie besiegen und gehst sehr viel gestärkter aus ihnen hervor
 - die drei Erfolgsfaktoren, die es braucht, um motiviert zu bleiben
 - Übungsaufgaben
7. Woche: Rückschläge – na und? Die gehören dazu und sind toll
 - Berg- und Talfahrt
 - Weiterentwicklung
 - deine Zeit ist genau jetzt
 - Übungsaufgaben
8. Woche: Aufgeben ist keine Option – Machen macht's!
 - was hast du erreicht
 - Feiere DEINEN Erfolg
 - Rückblick/Ausblick
 - Übungsaufgaben