



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