

Sylvia Römer

Coaching & Wegbegleitung *für Best Ager*



Inhalt

1. Coaching und Wegbegleitung - für Best Ager
2. Coach oder persönlicher Begleiter?
3. Persönliche Checkliste
4. Sind Sie interessiert? Ein paar Worte zu mir

1. Coaching und Wegbegleitung

Das Älterwerden kommt meist schleichend und ist nichts für Feiglinge, heißt es. Viele werden im Alter mit Erinnerungen konfrontiert, die sie überfordern. Die Midlife-Crisis und auch spätere Lebensphasen können zu tiefen Sinnkrisen und Depressionen führen. Oft kommen dann noch körperliche Beschwerden, die Angst vor dem Älterwerden und dem Sterben dazu. All das kann lähmen und wie auf einer negativen Spirale nach unten ziehen.

Wichtiges jetzt klären

Wenn Sie den Mut haben, ihre Vergangenheit aufzuräumen, Wichtiges jetzt zu klären, besteht die Möglichkeit den neuen Lebensabschnitt befreit und positiv zu beginnen.



Wann ist eine Begleitung geeignet?

Ein Coaching oder eine persönliche Wegbegleitung ist am besten für Menschen geeignet die, ...

- sich insgesamt optimistischer, verbundener und positiver in Bezug auf ihre Gegenwart und Zukunft fühlen wollen sich emotional auf den Ruhestand einstellen wollen
- sich in der Midlife-Crisis befinden
- einen realistischen Plan für die nächsten Jahre entwerfen wollen
- ihr Leben in der Gegenwart genießen wollen und alte belastende Erinnerungen loslassen wollen
- Ängste vor dem Älterwerden oder dem Tod haben
- Langeweile in ein Gespür für die eigenen Wünsche verwandeln wollen
- neue, kreative und inspirierende Kraftquellen entdecken wollen
- schon längst vergessene Träume leben und neue Potentiale in sich entdecken wollen.
- eine glückliche Liebes-Beziehung im Alter führen wollen
- ihr Leben im Rahmen einer Biographiearbeit Revue passieren lassen wollen
- aus ihrer Trauma-Biographie aussteigen wollen
- sich einfach aussprechen und entspannen wollen
- eine Zeitreise an die glücklichen Orte ihrer Vergangenheit unternehmen wollen
- als Held oder Heldin den Rückweg ihres Lebensweges meistern wollen
- alte Lebensthemen klären wollen

Lebensthemen sind Erfahrungen aus den ersten 10 – 12 Lebensjahren, die oft mit selbstbegrenzenden Devisen (wie z.B. „Ich bin ein rationaler Mensch“) oder Glaubenssätzen (wie z.B. „Menschen kann man nicht trauen.“) einhergehen.



Lebensthemen ziehen sich oft wie ein roter Faden durch unser Leben. In Krisen- und Übergangszeiten kommen sie meist überdeutlich zum Vorschein. Nutzen Sie die Krise als Chance, um das wiederkehrende Thema zu transformieren und den roten Faden zu lösen.

2. Coach oder persönlicher Begleiter?

Der Sinn von beiden

Manche Wegstrecken können anstrengend, beängstigend und verwirrend sein. Ein persönlicher Coach und Wegbegleiter an seiner Seite zu haben, kann dann enorm hilfreich sein. Er/sie kann helfen,

- Übergänge leichter zu gestalten,
- sich selber besser wahrzunehmen und zu spüren,
- mehr Klarheit im Denken, Fühlen und Verhalten zu bekommen, und
- schneller das Schöne in der neuen Lebensphase zu entdecken

Ein Coaching und eine persönliche Wegbegleitung basieren auf Vertrauen, Sympathie und ein Gefühl von Sicherheit. Wenn Sie die Gelegenheit für sich nutzen wollen, kann ich Ihnen meine Unterstützung anbieten.



Ablauf und Kosten

Coaching und Wegbegleitung können stattfinden

- direkt vor Ort,

- beim Spaziergehen, beim Wandern
- telefonisch, per E-Mail, per Skype, per Zoom
- oder alles miteinander kombiniert.

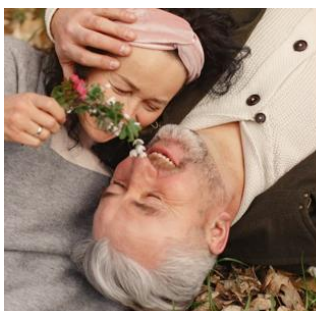
Sie entscheiden selbst, in welcher Form sie Coaching oder Wegbegleitung in Anspruch nehmen wollen.

- Kosten eines Coachings: 150,00 € / Std. + MwSt. (= 174,00 €)
(in der Regel als Fortbildungskosten steuerlich absetzbar)
- Kosten einer therapeutischen Wegbegleitung: 150,00 €/ Std.
- Bei Anfahrt: Fahrkosten zuzüglich Spesen

3. Persönliche Checkliste

Einige dieser Punkte und Fragen sollten auf Sie zutreffen, wenn Sie sich für ein Coaching oder eine Wegbegleitung entscheiden:

- Sie sind 50 Jahre oder älter.
- Sie werden emotional mit Veränderungen und Themen konfrontiert, bei denen Sie Unterstützung brauchen. Sie fragen sich ...
- Was ist jetzt wichtig, und was will ich noch erleben?
- Wie kann ich Übergänge leichter gestalten?
- Wie kann ich nicht gemachte Entwicklungsschritte, die ich in der Biographiearbeit erkannt habe, nachholen?
- Wie kann ich mein Lebensthema herausfinden und transformieren?
- Wie bekomme ich mehr Klarheit und Stabilität auf meinem Weg?
- Ich fühle Langeweile und eine unangenehme innere Leere? Wie komme ich aus der Lethargie heraus?
- Ich fühle Zeit- und Leistungsdruck, obwohl ich schon im Ruhestand bin.
- Wie kann ich mein Rentendasein entspannter genießen?
- Wie verbessere ich die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern?
- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Partner, meiner Partnerin verbessern?



- Wie kann ich mich aus alten Mustern, Programmen und von ungesunden Gewohnheiten befreien?
- Die Gedanken an Krankheit lassen mich nicht los. Ich habe Angst krank zu werden.
- Wie kann ich mein Immunsystem stärken und gute Gewohnheiten kultivieren?
- Wie kann ich insgesamt besser mit Krankheit und Schmerzen umgehen?
- Welches Problem aus meiner Vergangenheit holt mich immer wieder ein? Wie kann ich lernen, damit umzugehen bis es mich dann loslässt.
- Welche alten Kränkungen und Verletzungen möchte ich aufarbeiten und transformieren?
- Was will ich mit meinen Eltern, meinen Geschwistern - auch wenn sie schon verstorben sind - noch klären?
- Wie kann ich vergeben? Wie finde ich zu Harmonie und inneren Frieden?
- Was kann ich verändern und was nicht? Und wie kann ich es voneinander unterscheiden?

An dieser Stelle das Gelassenheitsgebet von dem Theologen Reinhold Niebuhr:
 „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“



4. Sind Sie interessiert?

Dann schreiben Sie mir bitte eine E-Mail oder rufen mich an.

Sylvia Römer

Email kontakt@sylvia-roemer.de

Mobil +49(0)176-477 823 22



Vor dem Kennenlernen ein paar Worte zu mir

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Dipl.-Betriebswirtin (FH), Online-Redakteurin und Betreiberin eines Friedensblogs mit Schwerpunkt "Trauma & Erwachen". Ich arbeite als Therapeutin, systemischer Coach, Achtsamkeitstrainerin und medial-energetische Lebensberaterin in Baden-Baden. Meine Klienten unterstütze ich ganzheitlich - auf allen Erfahrungsebenen des Menschseins: Auf der psychisch-emotionalen Ebene, auf der körperlichen Ebene und auf der Seelenebene. Dabei ver helfe ich ihnen zu einer natürlicheren Lebensgestaltung, die auf Gesundheit, Bewusstwerdung, Ur-Vertrauen und Liebe ausgerichtet ist.

**„In der Liebe bei sich selbst ankommen – und das jeden Tag neu“
ist ein Motto bei meiner Arbeit.**



Psychotherapie & Ganzheitliches Coaching

Sylvia Römer, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Dipl.-Betriebswirtin (FH)

Friedrichstraße 16, D-76530 Baden-Baden,

Tel. +49(0)7221-3737382, Mobil +49(0)176-477 823 22

Email kontakt@sylvia-roemer.de,

www.sylvia-roemer.de,

www.timewaver-karlsruhe.de

www.bildspracheblog-frieden.com