

Das Leben ist nicht etwas, das Leben ist die Gelegenheit zu etwas

(Viktor E. Frankl)

Design Your Life

REGIE FÜHREN IN DEINEM LEBEN

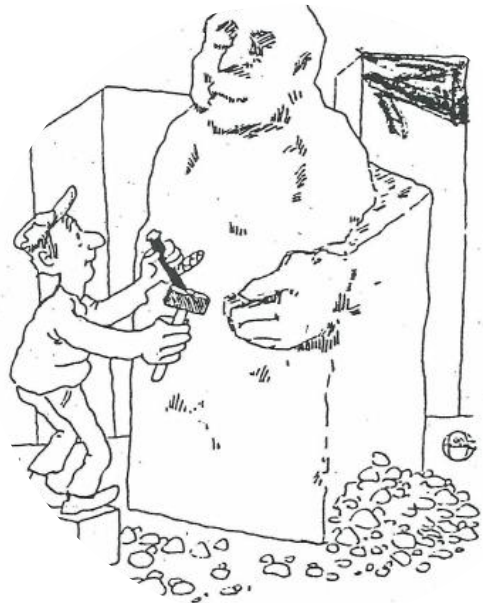
Der Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit in Deinem Leben und Deiner Arbeit

«Das Leben besteht zu 10% aus dem, was Dir passiert
und zu 90% aus dem, was Du daraus machst»

Quelle: Charles R. Swindoll

„DESIGN YOUR LIFE“ LEHRT UND ERMÄCHTIGT DICH

Dein Leben und Deinen Job nach Deinen Träumen zu gestalten.
Schritt für Schritt erarbeitest Du Dir selbst Deinem ganz persönlichen Baukasten fürs
Lebensglück.



FORME DICH – GESTALTER DES LEBENS WERDEN

Michelangelo wurde einst gefragt, wie er es schaffe, aus einem gewöhnlichen Marmorblock Meisterwerke wie den David oder die Pietà zu erschaffen. Er antwortete:
„Ganz einfach –
ich entferne alles, was nicht zur Figur gehört, die ich in meinem Inneren bereits sehe.“

DEIN WEG ZUM SELBSTGESTALTETEN LEBEN –

11 SCHRITTE ZU DEINER PERSÖNLICHEN LEBENSVISION

1. **Entdecke deine brennende Leidenschaft**

Was lässt dein Herz wirklich höherschlagen? Finde den inneren Funken, der dein Leben mit Energie füllt.

2. **Stärke deine innere Kraft – Ermächtigung**

Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben. Du bist Gestalter*in deiner Realität.

3. **Finde dein starkes Wozu – deine Lebensvision**

Was treibt dich auf gesunde Weise an? Dein „Wozu“ gibt deinem Handeln Richtung und Sinn.

4. **I have a Dream – Erlaube dir zu träumen**

Träume sind der Anfang von Veränderungen. Lass dein inneres Bild entstehen – mutig, klar und lebendig.

5. **Triff eine Entscheidung**

Veränderung beginnt mit einem klaren Ja. Triff bewusst die Entscheidung, deinen Weg zu gehen.

6. **Vorstellungskraft schafft Wirklichkeit**

Visualisiere das Leben, das du führen willst – so detailliert wie möglich.

7. **Nutze das Regnose-Prinzip**

Blicke aus der Zukunft auf deinen Weg zurück: Welche Schritte waren entscheidend?

8. **Verbindlichkeit schaffen**

Mache deine Vision konkret. Setze dir ein klares Ziel – mit einem festen Datum.

9. **Werde Regisseur*in deines Lebens – schreibe dein Drehbuch**

Dein Leben ist dein Film. Wer willst du sein?

10. **Trau dich – Vertrau dir**

Der erste Schritt erfordert Mut. Der zweite, Vertrauen in dich selbst. Du hast alles in dir, was du brauchst.

11. **Mein Wunsch ist mir Befehl**

Was du dir von Herzen wünschst und innerlich klar bejahst, setzt Kräfte in Bewegung.

WENN DU IN DEINEM LEBEN ETWAS ÄNDERN WILLST, DANN MUSST DU IN DEINEM LEBEN ETWAS VERÄNDERN

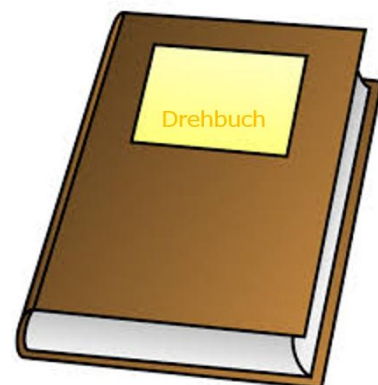
Während dieses Seminars werden zahlreiche Tools vorgestellt und eingeübt. Um möglichst viel zu profitieren und Veränderungen auf die Zelle zu bringen ist es nötig zwischen den Einheiten mit den vorgestellten Werkzeugen zu arbeiten. Es ist vorteilhaft, wenn Du zwischen den Terminen Zeit und Ruhe einplanst für das Ausprobieren und Implementieren der neuen Tools in Deinen Tagesablauf, für die bildhauerische Arbeit an Dir selbst.

WENN DU HABEN WILLST, WAS DU NOCH NIE GEHABT HAST, DANN MUSST DU TUN, WAS DU NOCH NIE GETAN HAST.

ANGEBOT

Onboarding-Seminar	2 Session à 105 Minuten	Fr. 105 Gruppe
Work und Training	3 Session à 75 Minuten	Fr. 120 Gruppe
Work und Training	6 Session à 75 Minuten	Fr. 240 Gruppe
Work und Training	12 Session à 75 Minuten	Fr. 480 Gruppe
Work und Training, individuell 1 Session pro Woche		nach Absprache

*Seminardaten <https://mariabischoff-coaching.ch/index.php/workshops/termine>



DU MÖCHTEST MEHR ÜBER DAS TRAINING „DESING YOUR LIFE“ ERFAHREN?

In einem persönlichen Gespräch – telefonisch oder online – informiere ich Dich gerne ausführlich über Inhalte, Ablauf und individuelle Möglichkeiten.

Schreibe mir eine E-Mail mit einem Terminvorschlag für ein Telefonat. Ich freue mich auf den Austausch mit Dir!

Während des gesamten Trainings „Design Your Life“ stehe ich Dir unterstützend zur Seite. Auch außerhalb der regulären Seminar-Termine nehme ich mir gerne Zeit für Dich. Bei Bedarf können zusätzliche Gespräche individuell dazugebucht werden.

Design Your Life

ERKENNEN, ERMÄCHTIGEN, ZUTRAUEN, GESTALTEN, SICH ZEIGEN

- Erkennen, so geht es nicht mehr weiter.
- Lebe Dein Leben, nicht dasjenige von irgendjemand anderem.
- Nicht Prägungen und Glaubenssätze bestimmen Dein Leben, sondern Du.
- Du löst Dich vom Korsett der Erwartungen (der Eigenen und die der Anderen).
- Interessante Ansicht, dass ich der Ansicht bin, ich müsste das oder jenes tun.
- Du ermächtigst Dich so zu leben, wie es deinem Wesen und deinen Werten entspricht.
- Klarheit und Vertrauen anstatt Ausbrennen und Verrennen.
- Kreativität bestimmt dein Leben, nicht Zwang oder Facts
- Es darf auch leicht gehen!
- Vorstellungskraft schafft Wirklichkeit.
- Ein Leben voll Leichtigkeit, Freude, Spass und Wohlstand.
- Der Quantensprung deines Lebens.

ARBEITSMETHODIK

Das Training kombiniert fundierte Theorie, praxisnahe Work-Tools und persönliche Übungen.

Die Inhalte basieren auf der sinnzentrierten Lebensphilosophie von Viktor E. Frankl sowie Ansätzen aus bewährten Schulen der Selbstführung und Persönlichkeitsentwicklung. Mit Leichtigkeit „ins Tun kommen“ – durch individuell angeleitete Praxis-Einheiten.

SEMINARLEITUNG

Maria Bianca Bischoff, mariabischoff-Coaching.ch

