

NLP Coach Testing

Lifestyle - Coaching

- sich selbst bewusst sein und die Freiheit genießen
- die eigenen Potentiale leben und Chancen ergreifen
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Identifikation und Selbstverwirklichung

... sowohl im Businesskontext als auch in der Energie spendenden Freizeitkultur!

*„Veränderung ist Wachstum –
Wachstum ist Veränderung!“*

Marina Orth
Dachsbergstraße 16

34131 Kassel

www.Marina-Orth.de
info@marina-orth.de

01732843805



Inhaltsangabe

Was ist die Vision beim Lifestyle - Coaching?	03
Für berufliches Wachstum und Erfolg	04
Für privates Glück und Gesundheit	04
Für körperliche und geistige Fitness	04
Wer bietet das Lifestyle - Coaching an?	05
Lebensführung Marina Orth	05
Berufliche Vita und Expertise	06
Das Persönlichkeitsprofil	06
Wie läuft das Lifestyle - Coaching ab?	08
Die Vorgehensweise im Coaching	08
Die Inhalte der drei Coaching-Programme	09
Die Investitionspakete	10
Welche Nachhaltigkeit bietet das Coaching?	11
Kompetenznetzwerk	11
Erfahrungsberichte	11

Anlagen

Dokumentation 40 Stunden Lifestyle - Coaching	01-05
Dokumentation 3 Fallbeispiele Lifestyle – Coaching	06-11

Was ist die Vision beim Lifestyle Coaching?

Grundsätzlich bedeutet das Wort Lifestyle frei übersetzt die Art und Weise der Lebensführung - Der persönliche Lebensstil. Dieser Lebensstil wird auf unterschiedlichsten Ebenen individuell interpretiert und gestaltet. Ein positiver Lebensstil beeinflusst maßgeblich die Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

Beim Lifestyle - Coaching ist es mein Anliegen, die Bedürfnisse in Bezug auf die eigene Lebensplanung systematisch und zielorientiert herauszuarbeiten. Mit dem Ziel das Maximum an Glücks- und Erfolgspotential erreichbar zu machen. Die Überprüfung der Fähigkeiten und des Verhaltens, der Werte und der Glaubenssätze unterstützt die Selbsterfahrung und die Identifikation mit den persönlichen Zielen. So wird die persönliche und berufliche Zielerreichung als positives, ganzheitliches, selbstbestimmtes und glückliches Lebenskonzept spürbar.

Es gibt Gemeinsamkeiten in der Weise, wie erfolgreiche und glückliche Menschen ihr Leben gestalten. Interessant bei der Betrachtung ist, die in der Gegenwart gelebte individuelle Essenz aus den Chancen der Vergangenheit. Diese Form der Lebensgestaltung ist erlernbar.

Das Engagement und die Motivation der „aktiven Lebensgestalter“ sind eine bedarfsgerechte und harmonische Synergie von besonderen Erfolgsstrategien, modernen Veränderungsprozessen und hilfreichen Modellen.

Bei jedem Lifestyle - Programm steht die offene, herzliche und wohlwollende Kommunikation im Fokus. Sie dient als Basis für eine aufrichtige Zusammenarbeit und unterstützt den Mut die eigenen Lebensbereiche als Regisseur der persönlichen Erfolgsgeschichte zu idealisieren.

Ein solches Coaching bringt gekoppelt mit dem Einsatz individueller Kreativität die Chance mit sich, Träume und Wünsche zu wohlgeformten Zielen zu gestalten, die realisierbar werden. Die Ressourcen für Veränderung liegen in uns selbst. Deshalb wird die Art und Weise der Lebensführung im Umgang mit sich selbst und Anderen als verantwortliches Miteinander vor-, ge-, und erlebt.

Programm für berufliches Wachstum und Erfolg

In Zeiten wie diesen stehen alle Arbeitnehmer und Selbstständige beruflich vor immer größeren Herausforderungen. Die Fach- und Sachkompetenzen stehen im Widerstreit mit Sozialkompetenz. Es gilt wirtschaftliche Ziele zu erreichen und gleichzeitig das respektvolle Miteinander im beruflichen Umfeld zu pflegen. Die Herausforderung besteht darin, die Erreichung der Firmenziele mit den eigenen Zielen in Einklang zu bringen. Erfolg ist Planbar! Ziele sind da, um erreicht zu werden...



Programm für privates Glück und Gesundheit

Für die meisten von uns ist Gesundheit das höchste Gut. Keine Zeit für die Gesundheit zu investieren bedeutet nicht selten, sich Zeit für die Krankheit nehmen zu müssen. Die Definition – was ist Glück? - und der Einfluss unseres Glücksgefühls auf unsere Gesundheit (und umgekehrt) ist ebenso vielschichtig wie individuell. Hier stellt sich die Frage: „Lebe ich oder werde ich gelebt? gefolgt von der Frage nach dem eigenen Beitrag selbstbestimmt und achtsam zu leben. Glück und Gesundheit sind eine Entscheidung! Das Erleben dazu ist eine Folge daraus...



Programm für körperliche und geistige Fitness

Sowohl bewusste, gesunde Ernährung, regelmäßiges – durch Experten gesteuertes - Muskeltraining als auch die tägliche Beachtung der eigenen Gedanken sind für die positive Beeinflussung unseres Lebens gleichermaßen von entscheidender Bedeutung. Ein ausgewogenes Zusammenspiel schenkt uns ein hohes Maß an individueller Flexibilität. Dieser Energiezuwachs im doppelten Sinne unterstützt Kreativität, gute Laune und Wohlfühlmomente Tag für Tag! Einfach machen! *einfach machen...*



Wer bietet das Lifestyle - Coaching an?

Marina Orth lebt ihr Leben positiv, ganzheitlich und selbstbestimmt und versteht es, ihre Ziele zu erreichen.

Sie gibt ihre Glücks- und Erfolgsstrategien in den verschiedenen Coaching - Programmen weiter und zeigt „aktiven Lebensgestalten“, wie sie ihre persönlichen Chancen für ein besseres Leben nutzen können.

Die ganzheitliche Lifestyle - Kultur, die sich daraus entwickeln lässt, hält Herz und Verstand im Gleichgewicht und ist aufrichtig. Vorsicht, Ansteckungsgefahr!

Lebensführung Marina Orth

„Mein Lifestyle zeichnet sich aus durch die Übernahme von Verantwortung für mich selbst und meine Mitmenschen. Grundsätzlich ist es egal, ob es darum geht, sein Gewicht zu managen, oder seine Mitarbeiter zu führen. Auch ist es gleich, ob es darum geht, z.B.: Rückenschmerzen los zu werden oder einfach fit für die persönliche Alltags- und Freizeitkultur zu sein. Letztendlich ist es die gleiche Energie, die zum Einsatz kommen muss!

Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und die Aufmerksamkeit konsequent auf die gesetzten Ziele zu richten.

Ich habe zu dem gelernt, dass eine Ausrichtung des Verstandes auf das Ziel alleine nicht ausreicht. Das Unterbewusstsein muss ebenfalls gewinnbringende Erfahrungen beisteuern. Denn das Wissen unseres Verstandes ist nur ein kleiner Beitrag in jeder Zielerreichung.

Das bedeutet in meiner Lebensinterpretation, sich immer im Klaren darüber zu sein, dass Wissen allein Verhalten nicht ändert. Nur die Übertragung in den Alltag macht den eigentlichen Mehrwert im Leben aus. Mein Fazit: ein tägliches Üben des gewünschte Lifestyle - Konzepts ist zum erfolgreichen und glücklichen Einsatz in unserem Leben unabdingbar!“

Berufliche Vita und Expertise

Marina Orth ist ursprünglich gelernte Groß- und Außenhandelskauffrau. Ihr persönliches Interesse machte sie zum Beruf durch die Ausbildung zur Fitnessfachwirtin mit Ausbildereignung und Fachtrainerin für Fitness, Gesundheit und Prävention IHK. Neben weiteren zahlreichen Zusatzqualifikationen in unterschiedlichen Branchen ergänzte sie ihr Portfolio durch die Zertifizierung als NLP Coach und Trainer DVNLP.

Sie setzt ihre systemische Arbeitsweise, ihren großen Praxisbezug und ihre Innovationsfähigkeit seit Jahren als erfahrene INJOY Qualitätsauditorin, Referentin, Konzeptentwicklerin, Buchautorin und Betreuerin für das actiweight/INJOY Ernährungs- und Abnehmzentrum ein.

Als Verkaufs- und Kommunikationsexpertin bietet sie ihren Kunden in erster Linie Chancen zur Umsatzsteigerung und arbeitet zugleich Potentiale und Strukturverbesserungen in allen Betriebs- und Betreuungsbereichen heraus.

Sie bietet unter Berücksichtigung der vorhandenen Stärken und Schwächen im Mitarbeiterteam große Motivation mit nachhaltiger Wirkung, beispielsweise auf die Einstellung der Mitarbeiter und deren Arbeitsprozesse.

Das Persönlichkeitsprofil

„Bei jedem Coaching arbeite ich stets mit Herz und Verstand am Erlebnis und am Ergebnis des Veränderungs- oder Zielfindungsprozesses. Die nachfolgenden Essenzen sind meine Erfolgsstrategien zur aktiven Lebensgestaltung. Sie sind mir wertvolle Begleiter geworden und fließen in meine Arbeitsweise ein.

In meiner Wahrnehmung geht es bei einem glücklichen Lebenskonzept darum, eine Brücke zu schlagen, zwischen dem gegenwärtigen Fokus auf die persönlichen und beruflichen Ziele und der Möglichkeit und Fähigkeit, das Leben im Hier und Jetzt intensiv zu genießen.

Ich glaube, jeder hat das Recht, auch einmal der wichtigste Mensch in seinem Leben zu sein. Sich selbst kennen zu lernen, sich selbst Wert zu

schätzen und mit Achtung für die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Ziele zu handeln – das braucht es, um sich selbst zu verwirklichen.“

Ich finde immer die gute Absicht in meinem Gegenüber und bleibe stets lebensbejahend!

Ich frage Experten, wenn ich alleine keine Antworten finde!

Ich suche Gleichgesinnte und überprüfe deren Lösungsideen auf Anwendbarkeit für mich!

Ich gehe neue Wege um neue Erkenntnisse zu erlangen!

Ich gehe offen mit meinen Herausforderungen um und Teile sie mit!

Ich setze Prioritäten oder bitte um individuelle Hilfestellungen!

Ich baue mir mutig eine Essenz aus allen Infos und Möglichkeiten und handle danach!

Ich feiere jede Zielerreichung als Riesenerfolg und wiederhole das gute Gefühl!

Ich nutze die Vogelperspektive um mich regelmäßig zu reflektieren!

Ich suche mir Vorbilder oder vorbildliches Verhalten was ich nachahmen kann!



Wie läuft das Lifestyle - Coaching ab?

In erster Linie ist jedes Coaching so persönlich, dass es nur unter vier Augen stattfindet.

Professionalität bedeutet für mich: Verschwiegenheit ist selbstverständlich; ich begegne meinem Klienten mit Aufrichtigkeit und Zuwendung; der Auftrag wird genau geklärt; jedes Lifestyle Coaching wird aus meinem vorhandenen Repertoire individuell auf den Bedarf meines Klienten angepasst; so wie ich meine Möglichkeiten zur Verfügung stelle, muss auch mein Klient aktiv mitarbeiten.“

Die Vorgehensweise im Coaching

Der erste Schritt ist die gewissenhafte und ausführliche Selbstanalyse mit Hilfe eines Fragebogens. Dieser umfasst Wünsche, Ziele und die aktuellen Lebens- und Arbeitssituation.

Auf Basis des Fragebogens wird anschließend der individuelle Coaching - Bedarf in einem persönlichen Gespräch gemeinsam abgeklärt.

Im dritten Schritt stellt der Lifestyle - Coach nun die maßgeschneiderten Inhalte des optimalen Programms zur Verfügung. Sie werden vorgestellt, visualisiert, erklärt und im Detail abgestimmt.

Zu guter Letzt wird der zeitliche, räumliche und finanzielle Auftragsverlauf geklärt. Im Anschluss daran startet das gebuchte Lifestyle - Coaching planmäßig!

Die Inhalte der drei Coaching Programme

Für berufliches Wachstum und Erfolg

Überprüfung der Fähigkeiten / Führungsverhalten /Zielearbeit /
Erfolgsstrategien / Zeitmanagement / Kommunikationsmuster /
Mitarbeiterprofile / Überprüfung der Werte / Motivation /
Unternehmenskultur / Konfliktmanagement / Gesprächsführung



Buchautorin Erfolgsstrategien



Bereichsleitercoaching Bistro/Ernährung



Vortragsrednerin

Für privates Glück und Gesundheit

Glücks- und Zieldefinition / Wünsche- und Zielearbeit /
Selbstverwirklichung / Glücksinvestition / Familienplanung /
Freizeitkultur / Zeitbudget / Rehabilitation Beziehungsmanagement
/ Veränderungsprozesse / Glücksgedanken / Gedankengesundheit /
Prävention



Für körperliche und geistige Fitness

Wohlfühlfigur / körperliche Leistungsfähigkeit / Rückengesundheit /
Gewichtsmanagement / Ess- und Trinkverhalten / Körperbedarf
Mentale Stärke / Zielorientierte Denk- und Verhaltensweisen /
Glaubenssatsarbeit / Lebensaufgaben / Selbstbestimmung



Die Investitionspakete dazu

Das „Basis Paket“

Ist bei jedem der drei Coaching Programme wählbar und umfassen die Zusammenarbeit von 3 x 2 Stunden inklusive einer Einheit Telefon Coaching = 1.000 Euro netto

Das „Life Paket“

Ist die Verbindung zweier Coaching Programme und umfasst 12 Stunden inklusive drei Einheiten Telefon Coaching = 2.000 Euro netto

Das „Life Plus Paket“

Ist die Verbindung aller drei Coaching Programme und umfasst 18 Stunden inklusive 5 Einheiten Telefon Coaching = 3.000 Euro netto

Die Preise verstehen sich zuzüglich Materialien, Fahrtkosten, Spesen und Mehrwertsteuer und sind zu 50% im Voraus zahlbar.



Welche Nachhaltigkeit bietet das Coaching?

Durch die Einheiten des Telefon Coaching ist eine wohlwollende, zugewandte Nachfrage zu den Erkenntnissen aus der gemeinsamen Arbeit eine wertvolle Unterstützung für die alltägliche Wirksamkeit.

Kompetenznetzwerk

Zahlreiche Gleichgesinnte finden sich in der Facebookgruppe zum Lifestyle - Coaching wieder und tauschen ihre Erfahrungen untereinander gewinnbringend aus.

Des Weiteren runden hoch qualifizierte Kooperationspartner das Lifestyle - Coaching Angebot ab. Bei Bedarf ist das Hinzunehmen oder Vermitteln von speziellen Expertisen nach der Analyse ein selbstverständlicher Service.

Erfahrungsberichte

„Für meine berufliche Neuorientierung erhielt ich im Coaching mit Marina Orth wertvolle und nutzbare Impulse zur Erreichung meiner kurzen, - mittel- und langfristigen Ziele.“ B. aus F.

„Während meiner Existenzgründung lieferten mir das Lifestyle Coaching kostbare Erklärungen und Strategien über die Entwicklung meiner Stärken, meiner Motivation und meiner Expertise.“ J. aus F.

„Mir eröffnetet sich durch das erfahrene Lifestyle Coaching ein weiterer Zugang zu inneren Impulsen. Diese Bestätigung in meine Fähigkeiten und dieses Vertrauen in mich selbst hilft mir, neue Wege im Coaching zu gehen.“ A. aus L.