



be you. Inspirieren.
Begeistern.
Überzeugen.

HERZLICH WILLKOMMEN

Hallo,

wie schön, dass Du da bist! Ich begrüße Dich ganz herzlich hier im Programm

be you. Inspirieren. Begeistern. Überzeugen.

Jetzt bekommst Du einen Überblick über das Programm, den Ablauf und die Regeln, damit das Coaching für Dich so einfach und effektiv wie möglich ist.

Als erstes möchte ich Dir dies sagen: **Herzlichen Glückwunsch** dazu, dass Du Dich entschieden hast, beim Programm dabei zu sein. Warum sage ich das? Weil das bedeutet: Du hast FÜR DICH eine wichtige, große Entscheidung getroffen. Du willst Dich auf DEINE ART mit Deiner Persönlichkeit und Kompetenz zeigen und sichtbar werden! Dich ENDLICH nicht mehr verstecken! Du willst **DICH** zeigen, so wie **DU** bist. Ohne Maske. Echt und authentisch. Mit Leichtigkeit und Freude. Mit Deinem GANZEN Potenzial. Es leben und VOLL nutzen. Zu Deinem und ZUM WOHL ANDERER Menschen. Denn Du hast etwas Wichtiges und Einzigartiges zu geben! Das heißt: Deine Entscheidung steht: **Schluss damit, Dich anders zu geben, als Du bist und rein in Deine Einzigartigkeit! In DEIN be you.** Und mit dieser Größe **gesehen & verstanden, wertgeschätzt & respektiert** werden.

Und damit, dadurch gesehen & verstanden, wertgeschätzt & respektiert werden. Dafür willst Du Deine Art entwickeln Dich auszudrücken. Der Kanal kann ganz verschieden sein: Es kann für Dich um eine bessere Kommunikation im Beruf oder im Privaten gehen, um Video-Konferenzen, Präsentationen, Vorträge, nicht virtuelle Auftritte vor kleinem oder großem Publikum, vor der Kamera oder auf einer Bühne, in Webinaren, auf Fotos, im Gespräch mit Kollegen oder dem Chef oder auch in persönlichen Situationen in Deiner Familie oder bei Freunden. Eins ist in allem gleich: Du machst Dich sichtbar, drückst Dich aus und willst damit Erfolg haben. Nein, es ist noch viel mehr: Du willst Erfüllung erleben, also das ausdrücken, was von innen heraus, aus dem Herzen kommt und Dich wirklich **tief in Dir glücklich** macht.

Dauerhaft. Letztlich geht es um das, wozu Du hier bist: Du willst den SINN DEINES Lebens erleben. Das kannst Du immer mehr, wenn du Dich erkennst und selbst annimmst, voll zu Dir stehst, Dich auch ZEIGST mit Deinem ganzen LICHT und STRAHLEN, sodass Du DEIN Ding machst.

Denn die Welt braucht DICH! Und das kann nur gelingen, wenn DU mit DIR glücklich bist. Und Dir erlaubst, das zu zeigen!

Und jetzt möchte ich Dich fragen: **Hast Du denn diese Entscheidung FÜR DICH aufzustehen schon gefeiert?** Dir selbst dafür Anerkennung gegeben? Für den Mut loszugehen, für Dich einzustehen und Neues zu wagen? Um zu wachsen, raus aus der Komfortzone? Das ist nämlich Voraussetzung dafür, dass wir wachsen. Das kann auch manchmal weh tun, aber es lohnt sich total! Wenn Du das noch nicht gefeiert hast, dann **mach es einfach JETZT!** Deine Entscheidung für Dich und Dein Wachstum ist eine großartige Entscheidung! Also nochmal: Herzlichen Glückwunsch! Ich gratuliere Dir, dass Du Dich vorwagst, in Dich investierst und freue mich riesig, dass Du hier bist!

Und ich danke Dir, dass ich Dich dabei als Dein Coach begleiten darf! **Danke von Herzen für Dein Vertrauen** in mich und in meine Arbeit, in das Programm!

Warum ist es wichtig, Dir selbst ALS ERSTES Wertschätzung zu geben für Deine Entscheidung?

Alles, jede Veränderung, beginnt bei uns selbst. In Dir! Im Inneren. In der Medizin und Psychologie spricht man von „intrinsisch“. Sicher kennst Du das auch: erst wenn die Ursache einer Krankheit entdeckt ist, die Wurzel des Übels gefunden und gezogen, dann kann Gesundheit entstehen, kann Kraft wachsen und Stabilität. Das ist wie das Lösen Deiner Handbremse, mit der Du bisher durch die Welt gefahren bist. Wie ein Entblocken dessen, was Dich in der Vergangenheit zurückgehalten hat, Deine ganze Persönlichkeit zu zeigen und damit Dein volles Potenzial zu leben und zu arbeiten. Und das auch zu genießen!

Bei diesem Prozess, beim Lösen der Handbremse, werde ich Dir helfen!

Ich habe eine Bitte: Mach das Programm VOR ALLEM mit Deinem Herzen! Nicht (allein) mit dem Kopf! Das ist extrem wichtig! Vielleicht ist das ein neuer Weg für Dich. Und wenn Du vielleicht mal denkst: „Kenne ich schon, ok ja, vielleicht...“ Aber lebst Du es auch? Nur wenn Du es wagst, neue Wege zu gehen, wirst Du neue, andere Ergebnisse bekommen.

Schau Dir die Regeln an und schließe den Vertrag mit Dir selbst, den wir für Dich vorbereitet haben, damit Du Dir selbst treu bist und bleibst.

Vertrau darauf: **Gemeinsam werden wir DEINE Ausdrucksform finden!**

Ich werde nicht lockerlassen. Wenn Du es mir erlaubst, werde ich Dich liebevoll in den Allerwertesten treten. Und ich werde Dich anfeuern, anfeuern, anfeuern - einfach das Beste aus Dir herausholen! Ich bin an Deiner Seite und Du wirst ganz viel praktisch üben, üben, üben, um ein ganz neues Gespür für Dich, Deine Power und Ausstrahlung entwickeln! Eine neue Verbindung zu Deinem Herzen.

Du bekommst **Aufgaben und Werkzeuge** an die Hand und es wird sich ganz leicht auch in Deinem Alltag ergeben. Die Herausforderungen kommen oft von selbst, um praktisch zu üben. Du lernst ganz leicht Wissen über Gesetzmäßigkeiten des Ausdrucks und bekommst Inspirationen, die Dich wachsen lassen. Sie werden Dir den Weg weisen, wie Du es hinbekommen kannst, Dich und Dein Potenzial zu entdecken, freizulegen, die Handbremsen zu lösen. Sodass Du in den Fluss kommst, Du selbst bist, klar und authentisch, immer mehr strahlst, Deine **PERSÖNLICHKEIT** und **EINZIG-ARTIGKEIT – DEIN BE YOU** - lebst und Dich auch zeigen magst und sogar willst. Und es genießt! Yes! Und dann zum Erfolg auch Erfüllung erleben kannst.

Danke von Herzen für DICH, für Dein Vertrauen in mich und in meine Arbeit, in das Programm!

Und in Dich selbst! Freu Dich drauf!

Es wird eine spannende Reise zu Dir selbst!

PROGRAMMABLAUF & WERKZEUGE

Die Säulen für den Ablauf des Programms und Deine Werkzeuge:

1. Module

Die Module des Mitgliederbereichs hier im Programm stehen Dir zur Verfügung. In Deinem Tempo und so wie Du es brauchst gibt es vertiefende Module. Darin findest Du Aufgaben. Und Inspiration. Wenn Du eine Aufgaben erledigt hast, schickst Du sie mir. Ich gebe Dir dann Feedback.

2. Live-Online-Coaching-Calls per ZOOM

Einmal in der Woche findet ein Call statt. Darin vertiefen wir die Inhalte der Aufgaben. Ich beantworte Deine Fragen und gebe Dir Feedback und Hilfestellung. Davon gibt es eine Aufzeichnung, die Du Dir auch ansehen kannst, falls Du mal nicht kannst.

3. Nach Bedarf: Facebook-Gruppe

Wenn Du möchtest, bist Du jetzt Mitglied in unserer geschlossenen Facebook-Gruppe. Dort kannst Du Dich mit den anderen Mitgliedern aus dem Programm austauschen. Meiner Erfahrung nach geben sich die Mitglieder der Gruppe gegenseitig Ermutigung und Rückenstärkung, die extrem hilfreich sein kann in Deinem eigenen Wachstums-Prozess. Dein Erfolg verstärkt sich also nochmal durch die Kraft der Gruppe.

4. Logbuch

Bitte schreib Dir die wichtigsten Dinge für Dich auf. Wer schreibt, der bleibt. Leg Dir etwa ein Notizbuch an, was Dich begleiten wird in den nächsten Monaten. Dein **be you**-Handbuch! Oder schreib Dir Deine Schritte in den PC – wie es zu Dir passt.

5. Halte Dich an die Regeln

Sie haben sich aus vielen Jahren Erfahrung in der Gruppen- und Coaching-Arbeit entwickelt. Wenn Du sie vertrauensvoll befolgst, hast Du die besten Ergebnisse.