



Mit Leichtigkeit

LIVE WITH EASE



Mit Freunden zusammen sein und Pläne schmieden? Wenn ich weiß, wer ich bin und fühle, was wertvoll für mich ist, kann ich mich mit denen verbinden, die in die gleiche Richtung schauen. Das nährt meine Vision und mein Leben entwickelt sich neu - Transformation.

Die Liebe zur Leichtigkeit

Sie fühlen, etwas stimmt nicht? Ein Ja zu allem, was gerade ist, hilft weiter, als sich ständig gegen Alles zu stämmen und dabei eine Menge Energie zu verlieren. Ihre ursprüngliche Motivation führt Sie zu einem tieferen Sinn und zur Erfüllung Ihres Traumes. Meine Angebote unterstützen Sie in kompakter und leicht verständlicher Weise, in das hinein zu wachsen, was Veränderung in höchster Form ist - die Transformation.

Integration ins Tägliche

Als ich mit dem Konzept der 'Emotionalen Führung' von Daniel Goleman zu arbeiten begann, stellte ich fest, dass seine 12 Kompetenzen leicht zu verstehen und schnell umzusetzen waren. Für meinen Geschmack fehlte aber noch etwas: die Ideen für Mindfulness und Achtsamkeit. Erst die Integration des Self-Compassion Ansatzes (dt. Selbstmitgefühl) von Kristin Neff und Chris Germer ergab den modernen Lebensstil, der heute gewünscht wird. Wie wir beispielsweise vorgehen, zeigt kompakt die Roadmap für LIVE WITH EASE weiter unten.

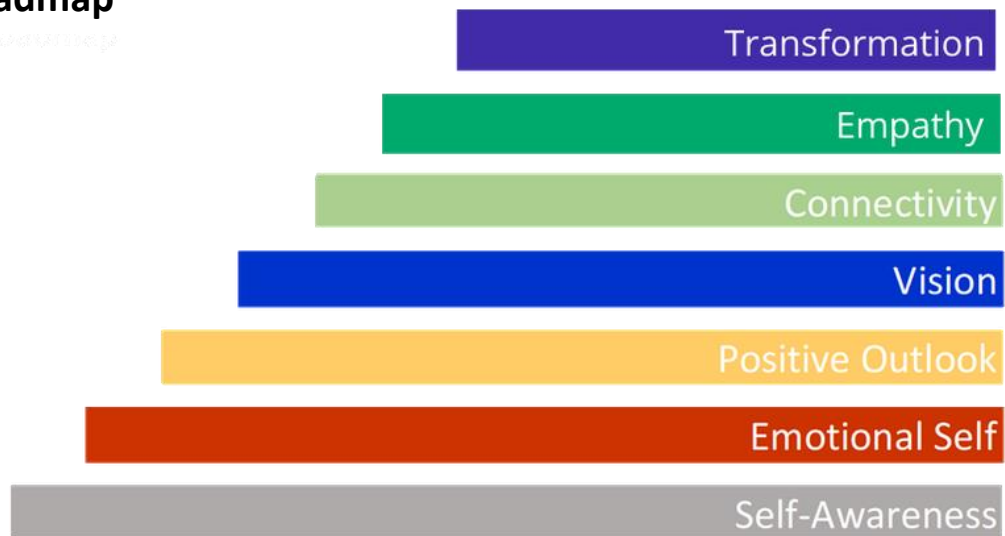
Neue Formate

- One to One
- Online Coaching
- Mindful Settings
- Journaling
- Best practice exchange with others

LIVE WITH EASE

Roadmap

roadmap



© Coachissima
Rike Bucher International Coach
Prenzlauer Berg
10439 Berlin
mail@coachissima.com