

MÜDE, ERSCHÖPFT, DAUERGESTRESST?

 Nicolas Doster

Nachhaltiges
Transformations
Coaching

Nicolas Doster

LEBEN STATT FUNKTIONIEREN

PREMIUM
COACHING



DEIN LEBEN IST EIN EINMALIGES GESCHENK, DASS DU AUCH SO BEHANDELN DARFST



Leben statt funktionieren

Wahrscheinlich stehst du morgens vor dem Wecker auf, voller Energie, Kraft und Vorfreude auf den Tag.

Du startest mit einigen Dehnübungen, bevor du dich mit einer kleinen Meditation für den Tag ausrichtest.

Als nächstes machst du dir ein gesundes Frühstück, welches du ohne Ablenkung genießt.

Bevor du endlich deinen beruflichen Aufgaben nachgehen kannst, schreibst du dir einen strukturierten Tagesplan.

Dein Arbeitstag ist gefüllt mit Tätigkeiten, in denen du richtig aufgehen kannst. Du lebst deine Leidenschaft aus und auch wenn du viele Stunden beschäftigt bist, fühlt es sich meistens nicht so richtig nach Arbeit an.

Du weißt genau wann dein Körper eine Pause braucht und gönnst ihm diese dann auch rechtzeitig und ausführlich. Ebenso wie ein ausgewogenes Mittagessen.

Später gehst du voller Freude daran, noch etwas für deine körperliche Fitness zu tun, bevor du den Tag zufrieden mit deinen Liebsten ausklingen lässt.

Und jetzt mal ehrlich

Nachdem du meine Broschüre liest, gehe ich natürlich davon aus, dass deine Tage nicht wirklich so aussehen, wie ich es im oberen Text beschrieben habe.

Du funktionierst die meiste Zeit in deinem Leben, kommst aber nicht mehr so richtig zu Kräften. Du fühlst dich häufig sehr müde und ausgelaugt, aber es gibt vieles, was erledigt werden muss. Dein "Akku" lädt nicht mehr richtig auf.

Inzwischen zeigen sich auch immer wieder einmal Symptome, die du sonst nicht kennst. Migräne, Infekte, Hautirritationen, Schmerzen und andere Symptome. Du bist gereizt, isolierst dich immer weiter von sozialen Kontakten, fühlst dich erschöpft, müde und dauergestresst.

Sollte das so sein, bist du bei mir genau richtig. Ich habe mein Unternehmen gegründet, um Menschen aus genau diesen Krisen heraus zu begleiten!

Und was jetzt?

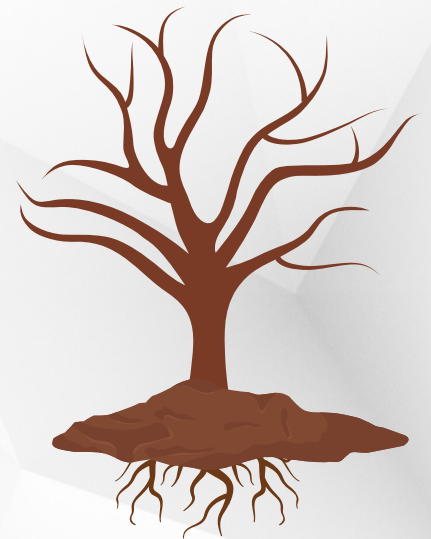


Viele Menschen suchen nach der einen Pille, die alle Symptome bekämpft und wieder Ruhe verschafft. Das Problem dabei ist, dass die Wirkung schnell nachlässt und die ungewollten Schmerzen oder Gefühle wiederkommen, was nur zu noch mehr Tablettenkonsum führen würde.

Freilegen der Wurzeln

Ich habe mich darauf spezialisiert, die Wurzeln der Probleme freizulegen. In meinen Coaching Programmen finde ich gemeinsam mit meinen Klienten heraus, wer sie hinter den angelernten unbewussten Denk- und Verhaltensmustern wirklich sind.

Durch intensive Reflektions- und Coaching Arbeit machen wir die blinden Flecken sichtbar. Was alleine gar nicht möglich wäre, schafft eine vertrauensvolle Coaching Atmosphäre.



Befreien von negativem Glauben und Erfolgsverhinderern



Nachdem du dir bewusst werden durftest, warum du bist wer du bist, kann nun eine nachhaltig strukturierte Veränderung stattfinden. Wir lassen alte Blockaden und Muster fallen und ersetzen sie gegen neue, um wieder mit Energie, Motivation und Sinn durch den Alltag zu gehen.

**NICHTS ÄNDERT SICH, BIS DU DICH
ÄNDERST UND DANN ÄNDERT SICH
ALLES**



Begeisterte Teilnehmer



Andy

„Die „Aha-Momente“, die Nicolas bei mir auslösen konnte, waren wirklich erstaunlich. Das Programm mitzumachen war eine der besten Entscheidungen, die ich in den letzten Jahren getroffen habe“



Nicole

„Vor deinem 12 Wochen Programm konnte ich die Sonne nicht mehr spüren. Angst und Erschöpfung bestimmten meinen Alltag. Jetzt hat für mich ein neues, leichteres Leben begonnen.“



Andrea

„Das Coaching mit Nicolas war eine meiner besten Erfahrungen. Nicolas hat mir einen anderen Weg aufgezeigt. Er hat mir mein Urvertrauen wieder zurückgebracht, meine falschen Glaubenssätze gelöst und mich wieder mit mir selbst verbunden.“



Veronique

„Ich war schon 2x auf Mutter Kind Kur und dachte dort wird mir geholfen. Doch nachdem ich Nicolas Programm absolviert habe, konnte ich erst verstehen, welche Wurzeln falsch verankert sind und wieder zurechtgerückt werden müssen.“



Solveig

„Als ich das Coaching begann, war ich an einem Tiefpunkt in meinem Leben. Dauerstress und Erschöpfung bestimmten meinen Alltag. Jetzt habe ich wieder Boden unter meinen Füßen und kann meine eigene Basis wieder spüren“



Gerda

„Nicolas Coaching hat mir sehr geholfen. Es hat mir aufgezeigt, wie wichtig es ist meine negativen Glaubenssätze aufzulösen. Er hat mir einen anderen Weg gezeigt, wie ich mir selbst gutes tue und in welchen Bereichen eine Veränderung nötig ist.“

Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**VON KUNDEN
EMPFOHLEN
2022**

Mehr Infos [i](#)

Proven Expert

Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**VON KUNDEN
EMPFOHLEN
2023**

Mehr Infos [i](#)

Proven Expert

DEIN WEG ZUM COACHING BEI MIR

K O S T E N L O S

Beratung



Kontakt

Du meldest dich bei mir, am besten über das Kontaktformular auf meiner Website oder indem du dir direkt einen Beratungstermin über den Kalender buchst.

Beratungsgespräch

Wir telefonieren oder machen einen Video Call, in dem wir besprechen, ob mein Coaching für dich das richtige ist. Du kannst hier auch erste Tipps und Tricks zu Soforthilfemaßnahmen bezüglich Stress, Müdigkeit und Erschöpfung von mir erhalten.

Angebot



Unverbindliches Angebot für dich

Auf Basis unseres Beratungsgesprächs mache ich dir ein unverbindliches Angebot für mein Coaching.

Details



1:1 oder Gruppen Coaching

Wir klären, welche meiner Coaching Varianten für dich besser passt.

Starttermin festlegen

Beim 1:1 Coaching legen wir einen individuellen Starttermin fest. In der Gruppe wählen wir den nächstmöglichen Gruppenstart aus.

LIFE REBOOT

Von Antriebslos zu Lebensfreude



Die Post ist da

Vor Beginn des Coaching Programms erhältst du alle notwendigen Unterlagen, dein Workbook und ein kleines Überraschungspaket.

Der Beginn deiner Transformation

Es geht los! Jetzt geht es um dich und deine Transformation, um deine Wünsche, Ziele und Träume zu erreichen.

LIFE REBOOT - COACHING PROGRAMME

1:1 COACHING

8 bzw. 12 Wochen Programm in der
1:1 Betreuung

8 bzw. 12 Sitzungen á ca. 90
Minuten

Workbook in gedruckter Version

Intensive direkte Betreuung

Nach Programm, Aufnahme in eine
Nachsorge Gruppe mit
monatlichen Treffen und Impulsen

GRUPPEN COACHING

8 bzw. 12 Wochen Programm in der
Gruppenbetreuung

8 bzw. 12 Sitzungen á ca. 90
Minuten

Workbook als Ebook

Nach Programm, Aufnahme in eine
Nachsorge Gruppe mit
monatlichen Treffen und Impulsen



LIFE REBOOT - COACHING

DER GROBE ABLAUF DES PROGRAMMS

5-Phasen-Modell

Meine eigens entwickelte Methode für nachhaltige Transformation und Heilung



Erkennen



Akzeptieren



Verstehen



Verändern



Vergeben

Grober Ablauf

Übersicht der groben Inhalte meines Become You Programms

Was ist los?

- Klärung des Coaching Anlasses
- Klarheit über die aktuelle Situation schaffen
- Erarbeitung von Tools für den Alltag



Wer bin ich?

- Herausarbeiten der eigenen Persönlichkeit
- Erkennen von Denkmustern, Auflösen von Blockaden und negativen Glaubenssätzen
- Prüfen und Reflektieren von Mindset, Umfeld und Verhalten



Wohin möchte ich?

- Klare Strukturen finden für Veränderungen
- Ziele kennen, Leidenschaft finden
- Vision erschaffen



Wie bleibt es nachhaltig?

- Erarbeiten und Erkennen von Erfolgsverhinderern
- Entwicklung von Strategien zur nachhaltigen Veränderung
- Rückfall-Prävention

ABER COACHING IST DOCH NUR ABZOCKE!?

Seit der Gründung meines Unternehmens kämpfe ich leider mit diesen Vorurteilen. Und ich kann diese Haltung gegenüber der Coachingszene sogar sehr gut nachvollziehen. Denn in der Vergangenheit wurde das Coaching leider von einigen "schwarzen Schafen" benutzt, um möglichst schnell, mit möglichst wenig Aufwand, viel Geld zu verdienen.

Dabei ist die deutlich überwiegende Anzahl der Coaches und Berater in der Branche mit Herz und Leidenschaft dabei, die Welt ihrer Klienten positiv zu verändern.

Natürlich gehört zu Veränderungen auch immer der Mut und die Mithilfe des Klienten dazu, woran es scheitern kann. Deshalb habe ich ein spezielles Auswahlssystem entwickelt. Ich möchte nur mit Menschen arbeiten, die auch wirklich bereit sind, sich auf neue Blickwinkel einzulassen und echte, nachhaltige Veränderungen anstreben.

Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten, deren wahres Potential zu erkennen und freizulegen. Die positiven Veränderungen und die Überraschung darüber in den Augen meiner Klienten treibt mich täglich an.

Coaching mit Verantwortung und Kompetenz

Ich habe insgesamt mehr als 3 Jahre mit Aus- und Weiterbildungen im psychologischen- und dem Coaching Bereich verbracht. Denn die Verantwortung für meine Klienten ist mir bewusst und nehme ich sehr ernst.

Meine Weiterbildung zum psychologischen Berater hilft mir, die Grenze zwischen Coaching und Psychotherapie klar ziehen zu können. Therapieren kann und darf ich als Coach nicht, weshalb ich im Fall der Fälle meine Klienten in die Hände von Fachleuten gebe und bis dahin dabei bin und sie unterstütze, diese auch zu finden.



WIE FINDE ICH EINEN GUTEN COACH?

Echtes Coaching ist nicht das, was die Gesellschaft sich häufig darunter vorstellt.

Die meisten Menschen glauben, ein Coach gibt Anweisungen und Befehle, die der Klient ausführen soll, um die gewünschten Ziele zu erreichen.

Echtes, klientbasiertes Transformations-Coaching hat damit aber rein gar nichts zu tun.

Coaching bedeutet, den Klienten zu befähigen die gewünschten Lösungen selbst zu finden.

Wie soll das funktionieren? Durch gezielte Gesprächsführung, gute Fragetechniken und erprobte Methoden.

Dabei gelten einige Grundsätze, die echte, gute Coaches immer berücksichtigen. Nachfolgend meine wichtigsten.

Meine Coaching Grundsätze und Prinzipien

Fragen statt sagen

Experte für sein Leben ist und bleibt immer der Klient. Ein Coach berät nur auf Nachfrage.

Aktives, tiefes Zuhören

Der Coach hört aktiv zu, stellt vertiefende Nachfragen und fasst Gehörtes zusammen.

Selbstgesteuerte Entwicklung

Der Klient entscheidet immer selbst, ob und wie er sich entwickeln oder verändern möchte.

Arbeit mit dem Klienten

Der Coach arbeitet mit dem Klienten und nicht am Problem oder Ziel direkt. Das Problem selbst löst der Klient!

Struktur und Commitment

Der Coach hat klare Strukturen und leitet die nächsten Schritte erst nach Einverständnis des Klienten ein.

Vertrauen und Sicherheit

Der Coach erschafft mit Empathie einen sicheren und vertrauensvollen Raum für seinen Klienten.

DEINE ENTSCHEIDUNG



Suchst du nun weiter nach der einen Pille, die alles löst? Oder möchtest du etwas neues ausprobieren und deinen eigenen Weg finden?

Melde dich bei mir und wir finden gemeinsam heraus, ob mein Coaching Programm für dich das Richtige ist!

Wo?

Über mein Kontaktformular auf der Website oder auch per Email:



www.nicolasdoster.de



info@nicolasdoster.de

AUF DEN PUNKT

Ich helfe Menschen, die sich müde, erschöpft, ausgelaugt und dauergestresst fühlen, weil sie in Ihrem Leben viel gegeben und geleistet haben und nach einer Veränderung oder einem Heilungsweg suchen, um wieder fit und aktiv die Herausforderungen des Alltags bewältigen zu können.

Ich begleite diese Menschen dabei, genau zu ergründen woher ihre Symptome kommen. Gemeinsam legen wir die Wurzeln der Probleme frei um dort eine Lösung zu finden, damit sie wieder erfüllt morgens aufstehen können, mit Antrieb und Vorfreude auf den Tag und ein Leben mit Sinn führen.

Ich begleite Menschen dabei, wieder zu sich selbst zu finden.

Nach Abschluss meines mehrwöchigen Transformations-Coaching-Programms wissen die Teilnehmer wie sie mit sich selbst und ihrem Umfeld umgehen, um sich nachhaltig wieder fit und kraftvoll zu fühlen. Sie können wieder alles machen worauf sie Lust haben, sich wieder auf Veranstaltungen freuen, Hobbys wieder aufnehmen, das Leben wieder genießen statt es an sich vorbei ziehen zu sehen.

Körperliche Erkrankungen können meist schnell behandelt und geheilt werden. Für sie hat die Gesellschaft Verständnis und Geduld. Wer an einer psychischen Erkrankung leidet, kann leider häufig weder mit Unterstützung, noch mit einem klaren Heilungsweg rechnen.

Ich möchte zu einer Welt beitragen, in der Menschen nicht müde und erschöpft Tätigkeiten nachgehen, die ihnen keinen Spaß machen, Beziehungen leben, die nicht zu ihnen passen und für die andere immer an höherer Stelle stehen als sie selbst.

Ich habe selbst eine Depression mit Ihren Symptomen erlebt, bis hin zu einem Totalausfall aller Systeme meines Körpers.



Ich bin durch viele daraus resultierende Krankheitsphasen gegangen, wurde falsch oder schlecht beraten und mit zusammenhanglosen Methoden versucht zu heilen.

Ich helfe Menschen dabei, nicht an den Symptomen herumzudoktern, sondern Lösungen direkt an den Wurzeln der Probleme zu finden, noch bevor sich schlimmere Krankheiten zeigen können. Der Erfolg meiner Herangehensweise wird von mir in Kundenergebnissen gemessen. Zufriedene Kunden, die ihre Herausforderungen mit meinem Programm, in Form einer echten Transformation, geschafft haben, heißt für mich Erfolg.

Ich biete ein 8 bzw. 12 Wochen 1:1 Coaching Programme, ein 12 Wochen Gruppencoaching Programm, sowie Seminare und Online Kurse an. Aus Überzeugung der Wirksamkeit, biete ich eine volle Geld-zurück-Garantie, wenn keine Veränderung oder Verbesserung eintritt, an.

Jetzt ist Schluss mit Müdigkeit, Erschöpfung und Dauerstress. Genieße dein Leben wieder fit und aktiv.



Nachdem ich viele Jahre darauf
verzichten musste, steht bei mir an
oberster Stelle immer meine
Gesundheit



In der Arbeit mit Menschen ist mir
ein gegenseitiges **Vertrauen** sehr
wichtig



Zuverlässigkeit gehört zu einer
professionellen Dienstleistung als
Basis einfach dazu



Vertrauen kann nur durch
gegenseitige **Ehrlichkeit** entstehen



Fairness ist für mich der
Grundbegriff im Umgang innerhalb
sozialer Beziehungen

MEINE WERTE

