

Zwei Tage Kompakt-Coaching: Fitness für Geist und Seele

Wir machen ausgiebige Spaziergänge und Übungen am Nordseedeich, nutzen die Kräfte von Wasser und Wind für Ihr Coaching. Übungen zur Entspannung und Regeneration geben Ihnen zusätzliche Gelassenheit und Stärke.

Welche Leistungen umfasst das Kompakt-Coaching?

- Kennenlerngespräch am Vorabend
- ca. 12 Stunden Coaching in zwei Tagen inkl. aller darin eingebundenen Übungen in Praxis und freier Natur
- Softdrinks, warme Getränke & Snacks während des Coachings
- zwei Tage Unterbringung in meiner Praxis-Ferienwohnung

Sind Sie neugierig geworden?

Rufen Sie mich einfach unverbindlich an.
Oder stöbern Sie unter www.kuestencoach.de.



Flexibel statt kompakt?

Sie haben Gründe für eine flexiblere Planung der Coaching-Sitzungen? Wer sich lieber mehr Zeit nehmen möchte, um das Erlebte besser zu verarbeiten oder wer die Zeit für das Kompakt-Coaching nicht aufbringt, der ist mit Einzelstunden und Ganztags-Coachings besser versorgt. Eine flexible Terminierung Ihres Coachings ist jederzeit möglich.



Infos zum Küstencoach

Ich bin Personal Coach EMDR und Traumatherapeut. Meine Coachings richten sich an Privatpersonen und Mitarbeiter in Organisationen. Als Business Moderator bin ich in Workshops, Tagungen, Klausuren und Arbeitsgruppen tätig.

Meine Ausbildungen und Handwerkszeug sind:

- EMDR-Coach (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- Burnout-Coach für Stress-Prävention und -Intervention
- Zertifizierter Traumatherapeut
- Master-Practitioner in NLP (Neurolinguistische Programmierung)
- persolog-Trainer
- Zertifizierter Moderator Business & Communications

Sie erreichen mich unter:

Frank Ladwig

Am Ehrenhain 18
25813 Husum
Telefon: 04841 – 4040 477
Mobil: 0152 – 2873 3872

ladwig@kuestencoach.de · www.kuestencoach.de
www.burnout-zentrum-nordsee.de

Hol' Dir frischen Wind in Deine Segel!

*Personal-Coaching
Stress-Coaching
Traumatherapie
an Nordfrieslands Küste*



Frank Ladwig
– Der Küstencoach –

„Häng' die Gedanken mal in den Wind!“

Wenn Ihrem Geist die **Richtung** fehlt, wenn Ihre **Seele** nach Aufmerksamkeit ruft, wenn sich Ihr **innerer Antrieb** nach frischem Wind sehnt, kommen Sie zum EMDR-Coaching nach Nordfriesland. Finden Sie hier zurück zu sich selbst.

Wann wird Coaching eingesetzt?

- zur Stabilisierung bei Traumata und Stärkung im Alltag
- zur Stressprävention und -intervention
- zur Bewältigung privater Krisen und Konflikte
- bei der Suche nach (Lebens-) Perspektiven
- in persönlicher & beruflicher Neuorientierung
- zur Unterstützung bei Süchten, Phobien und psychosomatischen Krankheiten
- zur Veränderung persönlicher Denk- und Verhaltensmuster
- zur Ressourcenstärkung (Selbstbewusstsein, Stärke, Gelassenheit, Ausgeglichenheit)



EMDR-Coaching: erfolgreich, effizient, einfühlsam

Die EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist bekannt aus der psychologischen Traumatherapie. Sie hat einen sehr guten Ruf und ist ebenso erfolgreich in der Anwendung. Im Coaching wird sie primär eingesetzt zur Ressourcenweckung und -stabilisierung, zur Förderung von Erkenntnisprozessen, und (mit Hilfe von BrainLog) zur emotionalen Entmachtung von Belastungen. Im Rahmen meines Coachings setze ich sowohl EMDR als auch BrainLog regelmäßig ein.

Souverän mit Stress umgehen

Viele Wege führen nach Rom – nur einer zu dauerhafter Gelassenheit.

Burnout- oder auch Stress-Coaching ermöglicht Ihnen einen langfristig erfolgreichen Umgang mit Stress. Anders als Seminare geht Coaching auf die individuellen Herausforderungen ein. Die Grundlage hierfür ist das Erkennen des inneren „Stress-Schalters“, und der souveräne Umgang mit ihm. Erlernen Sie zudem Methoden zur Reduzierung und Auflösung Ihrer Stressoren, zur Stärkung Ihrer Stressresilienz, und zur Verbesserung von Gelassenheit und Gesundheit.



Mit Kompakt-Coaching (Erklärung an anderer Stelle in dieser Broschüre) haben Sie bereits nach zwei Tagen ein tieferes Verständnis für die Muster Ihres Stressverhaltens, und Sie verfügen über effektive, auf Sie zugeschnittene Methoden für den souveränen Umgang mit Stress.

Mit Trauma-Coaching zurück in den Alltag

Ein Trauma hat oft schwerwiegende Folgen, die es schnellstmöglich zu behandeln gilt. Doch die Wartezeit auf einen Therapieplatz bei einem Psychotherapeuten ist meist lang, so dass oft Wochen oder gar Monate verstreichen und die traumatisierte Person emotional noch weiter belastet wird. Die Lösung liegt im Trauma-Coaching, das in dieser schwierigen Zeit aufbaut und unterstützt.

Neben einer Psychotherapie sind die Stabilisierung der Persönlichkeit, die Stärkung innerer und äußerer Ressourcen und die Rückbesinnung und sichere Rückführung des Betroffenen in den Alltag ebenso wichtige Themen auf dem Weg in die Traumabewältigung.

Hierbei kann ich Sie als Traumatherapeut (zertifiziert vom Verband deutscher Heilpraktiker und von der Deutschen Gesellschaft für mentales Training) begleiten und unterstützen.

Zu meinen Methoden zählen dabei insbesondere EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und BrainLog.

