



## Die Wolfgang-Kirsch-Methode „Mit Mut und Humor zur Lebensbalance.“

Die Wolfgang-Kirsch-Methode mit ihren vielfältigen Techniken bietet Ihnen die besten Möglichkeiten mit den Herausforderungen des Alltags - beruflich wie privat - besser zurecht zu kommen und glücklicher zu sein.

Leiden Sie des Öfteren unter:

- Mangelnder Energie und Lebensfreude?
- Unzufriedenheit und belastenden Gedanken?
- dem Gefühl sich dem Alltag nicht mehr gewachsen zu fühlen, beruflich wie privat?
- dem Gefühl „ausgebrannt“ zu sein?
- wiederkehrenden Ängsten?
- Depressiven Verstimmungen
- psychosomatischen Störungen (Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen, Atembeschwerden, Verspannungen und dergleichen)?

Wünschen Sie sich:

- Ruhe und Gelassenheit?
- Ausgeglichenheit und Zufriedenheit?
- Motivation und klare Ziele?
- Zuversicht und Lebensfreude?

Sind Sie bereit zu lernen:

- sich zu akzeptieren: „Das bin ich, mit allem Drum und Dran!“?
- sich selbst zu erkennen und Freundschaft mit sich selbst zu schließen?
- sich an die eigenen Stärken zu erinnern und diese zu leben?  
„Erfolg ist das was folgt, wenn Du Dir selber folgst.“
- Probleme als „Herausforderung und Projekte“ zu sehen und sich ihnen zu stellen?
- die Prioritäten Ihres Lebens, das für Sie wirklich Wichtige und Wesentliche, zu erkennen und danach zu handeln?

# Die Wiederherstellung Ihrer Lebensbalance:

**Sie erhalten meine kompetente Unterstützung durch die Wolfgang-Kirsch-Methode mit den drei Stufen:**

- 1. Stufe:** Energie tanken und Zuversicht stärken.  
Zunächst gilt es verlorene Energie zu tanken und Zuversicht und Hoffnung zu stärken.
- 2. Stufe:** Ursachen analysieren und Lösungswege aufzeigen.  
Gemeinsam gehen wir den Ursachen auf den Grund und neutralisieren belastende Gefühle.  
Wir kommen zu neuen Sichtweisen gegenüber dem Problem und eröffnen dadurch neue Lösungsansätze.
- 3. Stufe:** Die konsequente Umsetzung des Erkannten.  
Wege zu Gesundheit, Erfolg und Wohlbefinden.  
Sie lernen die Säulen Ihrer Lebensbalance kennen und diese zu stärken: Die Körper-Seele-Geist Säule - Die Säule der Arbeit und Leistung - Die Säule der materiellen Sicherheit - Die Säule Liebe, Partnerschaft und Familie - Die Säule der Interessen, Hobbys und sonstigen privaten Beziehungen und ihre Fundamente - Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.  
Die größtmögliche Ausgeglichenheit der verschiedenen Säulen führt zur LEBENSBALANCE - einer ausbalancierten Lebensweise mit mehr Lebensfreude, mehr Gesundheit und mehr Zufriedenheit. Denn alle Probleme sind Herausforderungen mit einer dieser Säulen und ihren Fundamenten.

**Ich begleite Sie gerne auf Ihrem individuellen Weg der Umsetzung mit Rat und Tat.**

**„Ich arbeite mit Menschen, weil ich Menschen liebe.“**

**Mein Motto: „Das Leben ist ein Weg um zu heilen und zu wachsen, um zu lieben und glücklich zu sein.“**

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie mit mir ein Erstgespräch. Oder schreiben Sie mir eine Mail. Ich freue mich Sie kennen zu lernen.

Ihr  
Persönlichkeitscoach für Geist und Seele

Wolfgang Kirsch

