

ALEXANDRA MARISA MÜLLER

BUSINESS MENTORING PROGRAMM

Personality & Change



www.amm-mentoring.de

[mailto: kontakt@amm-mentoring.de](mailto:kontakt@amm-mentoring.de)

FÜR WEN IST MEIN MENTORING DAS RICHTIGE?

STARTE MIT MIR EINE WUNDERBARE REISE ZU DIR SELBST

- **Wie sähe es aus, wenn** du dein Berufsleben so an dein Privatleben anpassen könntest, dass du dabei in deinem ureigenen Rhythmus, ausgeglichen und in Balance mit dir und deinem Umfeld handeln kannst?
- **Wie wäre es, wenn** du die Dinge nicht mehr so persönlich nehmen musst und mit mehr Leichtigkeit durch's Leben gehen kannst?
- **Wie würde es sich anfühlen,** genau das tun zu können, in was du deine ganze Energie und Freude stecken willst?

Mit meinem Mentoringprogramm will ich

dir dabei helfen, dich in deinem Beruf so zu positionieren, wie es auch zu deiner derzeitigen Lebensphase passt und dabei die eigene Persönlichkeit an erster Stelle steht. Das muss nicht immer gleich der Karrieresprung sein. Manchmal ist es auch das komplette Gegenteil, z. B. eine benötigte Auszeit zur Regeneration und Schaffung von neuer Kreativität. Wirf überholte Denkstrukturen über Bord, um

deine Ziele zu erreichen und zugleich neue motivierende Ziele für dich zu finden.

Viele von uns rennen im altbekannten Hamsterrad,

um den Lebensunterhalt zu bestreiten sowie seinen Lieben und sich selbst etwas Luxus in Form von Urlaub, Kleidung, Hobbies oder Ähnlichem leisten zu können.

Was wir dabei nicht vergessen sollten, ist die Tatsache, dass dauerhafter Stress, Überbelastung und Demotivation langfristig gesehen zu schweren Krankheiten führen können.

Lass mich dich mit auf eine Reise in Achtsamkeit zu deinem Inneren führen.

AN WAS ARBEITEN WIR GEMEINSAM?

FINDE ORIENTIERUNG UND HILFE ZUR SELBSTHILFE

Mit meiner Motivation und Unterstützung optimieren wir dein Mindset und positionieren dich entsprechend,

damit du energiegeladen durchstarten kannst. Wir konzentrieren uns auf deine Stärken und dein Potenzial und steigern dabei dein Selbstwertgefühl. Durch die Analyse und Reflexion deiner Sicht auf dich und andere und was das aus dir macht lernst du bereits im ersten Schritt, wie stark dein Innen- dein Außenleben beeinflusst und bedingt. Jeder von uns trägt generell alles in sich, was er für sein Leben und die zu bewältigenden Aufgaben braucht. Oftmals bedarf es jedoch einem kleinen Denkanstoß von außen, um diese Fähigkeit zu erkennen und einzusetzen.

Bei allen Sitzungen geht es ausschließlich um deine Persönlichkeit, nicht um deine fachliche Eignung, denn dort bist du bereits der Experte auf deinem Gebiet.

➤➤ Ziele der gemeinsamen Arbeit sind:

- **Vereinbarung von Lebens- und Berufsphasen**
- **Positiver Umgang mit Krisen und Veränderungen**
- **Kontinuierlicher Aufbau von Resilienz und Eigenmotivation**
- **Finden des eigenen Rhythmus und inneren Gleichgewichts**
- **Von der Stressreduktion hin zu mehr Leichtigkeit im Leben**
- **Positionierung zu 100% authentisch**
- **Wie ticke ich, wie ticken andere?**
- **Ziel- und ergebnisorientiertes (agiles) Arbeiten**
- **Digitalisierung, New Work & Co. optimal nutzen**

Was den gemeinsamen Umgang miteinander betrifft,

ist es mir bei meiner Arbeit mit dir wichtig, dass wir vertrauensvoll, respektvoll und offen miteinander umgehen. Um an den Kern der Themen zu kommen, arbeiten wir über einen längeren Zeitraum hinweg zusammen, da eine Transformation von lange geprägten Denkmustern nicht von heute auf morgen funktioniert.

Es bedarf einer gewissen Regelmäßigkeit und Übung, ähnlich wie beim Fahrradfahren lernen.

Wichtig:
Während der Dauer
des Programms

- Das Coaching findet ohne jeglichen Stress und Druck in deinem persönlichen Rhythmus statt.
- Du sprichst jederzeit offen an, wenn im Rahmen unserer Gespräche ein anderes Thema Priorität für dich hat oder du mehr Zeit für bestimmte Themen benötigst.

Packages als 12-Wochen-Programm in 3 Phasen:

1

Reflexionsphase:

In der ersten Phase geht es um Reflexion und Analysearbeit. Hier sehen wir uns an, was dich prägt und was deine aktuellen und primären Painpoints sind.

2

Transformationsphase:

In der zweiten Phase geht es darum, geprägte Ängste, Blockaden und hinderliche Glaubenssätze, die sich im Laufe des Lebens bei dir manifestiert haben, aufzulösen und in positive Gedankengänge umzutransformieren.

3

Manifestationsphase:

In der dritten Phase festigen wir die neuen Erkenntnisse und schaffen damit Motivation. Starte energiegeladener durch mit einem gesteigertem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

WELCHE PACKAGES WERDEN ANGEBOTEN?

FINDE DAS PACKAGE DAS ZU DIR PASST

Das "Business Personality Package" beinhaltet folgende Themen:

- Wo stehe ich aktuell in meinem Berufs- und Privatleben und wie fühle ich mich damit?
- Kann ich auch mal Nein sagen und wie grenze ich mich ab, wenn mir etwas nicht gut tut?
- Was hindert mich daran ins Tun zu kommen?
- Wie kann ich die aktuelle Situation für mich optimieren?
- Wie erlange ich mehr Leichtigkeit und Balance?
- Wie kann ich mich optimal einbringen, ohne mich dabei verstellen zu müssen?
- Wie verbinde ich bestmöglichst meine Lebens- und Berufsphase miteinander?

Das "Business Change Package" beinhaltet folgende Themen:

- Welche Art der Veränderung betrifft mich aktuell?
- Will oder muss ich mich zwangsläufig durch äußere Umstände verändern?
- Wie gehe ich generell mit Veränderungen um? (gewollt oder ungewollt)
- Wie schaffe ich es mein Leben aktiv in die richtige Richtung zu lenken?
- Welche Rolle spielt Digitalisierung in meinem Leben und passt mein Mindset dazu?
- Was genau versteht man unter Trendthemen wie New Work, agiles Arbeiten usw.?
- Mit welchen Herausforderungen sehe ich mich im Homeoffice konfrontiert?

Programmdauer: jeweils drei Monate

Inklusivleistungen:

- Wöchentliche LIVE Termine (**1:1 Online-Coaching** per Videokonferenz, wahlweise telefonisch)
- Themenbezogene **Worksheets zum Download**
- **Persönlicher begleitender Support** via Telefonie, E-Mail und Chat
- Gratis **Persönlichkeitsanalyse** im Wert von EUR 250,00

Deine Meinung ist mir wichtig!

Ich freue mich über ein kurzes Feedback in Form von einer **Kundenbewertung**.

Weiterempfehlungsspecial:

1 gratis Coachingstunde für dich und eine weitere Person deiner Wahl bei Buchung eines neuen Packages.

