

# 2023 kann viele Freiheiten beinhalten...



*„Reden allein reicht nicht!“*

## **körperorientiertes Coaching zur Stressbearbeitung**

Unser Körper speichert emotionales Erleben. Angst, Wut, Trauer, persönliche Verletzungen und vieles mehr manifestiert sich körperlich und schränkt ein.

Besonders in Prüfungssituationen (z.B. Uni oder Abitur-Klausuren, Auftritte, Präsentationen im Beruf, Fahrschule, etc.) kommen trotz mehrfachen Übens regelmäßig einschränkende Emotionen auf, die unseren Körper steuern. Man fühlt sich klein, erlaubt sich nicht gut zu sein oder der Druck den Erwartungen der anderen zu genügen ist so hoch, das gar nichts mehr geht...

Durch gezielte Interventionen an diesen Emotionen und Übungen zur Selbstregulation bekommen meine Klienten wieder Kontrolle in der Situation, können sich selbst emotional schützen und damit nachhaltig Selbstsicherheit im Umgang mit diesem Stress.

### **Preise und Termine**

Der Preis pro Sitzung liegt bei 130€/60 Minuten. Es fällt keine Mehrwertsteuer an. Termine werden individuell vereinbart und können in Präsenz oder virtuell stattfinden.



*Johannes  
Paetzel*  
systemisch - praktisch - wirksam

Vereinbaren Sie hier ihr  
kostenloses Erstgespräch:

0177 581 44 88  
oder per Email  
kontakt@johannes-paetzel.de

