WERDE
deine beste Version

ALEXANDRA HEUSER
Life & Business Coach
www.alexandraheuser.com

COACHING
für Führungskräfte und Teams

Ich bin Alexandra Heuser, Systemischer Coach und Trainerin. Ich unterstütze Fach- und Führungskräfte dabei, ihre Ziele zu erreichen.

Wusstest du, dass du deinen Alltag nur zu 5 % bewusst gestaltest? Der größere unbewusste Teil wird gesteuert von einem tief verankerten Glaubenssystem, das in der Kindheit entstanden ist.

Ein negatives Mindset hindert dich an der Erreichung deiner Ziele und kreiert Stress, wiederkehrende, negative Erfahrungen und sogar Krankheit.

Meine Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Glaubenssätze zu transformieren und authentisch und erfüllt zu leben. Die Natur nutze ich dabei gerne als Co-Coach.

Hast du das Gefühl, dein Potenzial nicht auszuschöpfen? Bleibt dein Team unter seinen Möglichkeiten?

Lass uns sprechen!

ALEXANDRA HEUSER
Life & Business Coach

info@alexandraheuser.com
www.alexandraheuser.com

MIT EINEM positiven Mindset...

Setzt du dir Ziele und erreichst sie

Ziele zu haben gibt deinem Handeln eine klare Richtung. Im Coaching findest du heraus, welche Glaubenssätze dich bisher vom Setzen und/oder Erreichen deiner Ziele abgehalten haben, sodass du erkennst, wo du dich selbst sabotierst. Du kannst neue Entscheidungen treffen und wirst andere Ergebnisse erzielen. Das gilt für Einzelpersonen und für Teams!

Lernst du aus deinen Erfahrungen

Alles, was dir begegnet, hat einen Grund und einen Sinn. Im Coaching lernst du, wie du beides in deinen Lebenserfahrungen erkennen kannst - damit hast du die Möglichkeit zu wachsen. Diese Sichtweise unterstützt dich (und auch dein Team) dabei, bisher Erlebtes bewusst zu reflektieren und zu erkennen, welches Geschenk sich auch in negativen Erfahrungen verbirgt.

Bist du wieder kreativ!

Schon Einstein sagte: “Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.” Um von der Problem- auf die Lösungsebene zu wechseln, ist es nötig, Techniken zur Stressreduktion und Nervensystementspannung zu erlernen. Nur so kann deine und auch die Kreativität deines Teams wieder aufleben und das Leistungsniveau steigt.

ALEXANDRA HEUSER
Life & Business Coach

info@alexandraheuser.com
www.alexandraheuser.com

Wann ist Coaching sinnvoll?

1. Gesundheit

Vielleicht spürst du den steigenden Druck am Arbeitsplatz und bemerkst, wie dein Körper darauf mit Stresssymptomen reagiert, sei es durch **Schlaflosigkeit, ständige Müdigkeit, Rückenschmerzen oder wiederkehrende Kopfschmerzen** - oder du beobachtest dies bei einem Teammitglied.

Die **Wahrnehmung von Anforderungen und die Reaktion darauf** können die Gesundheit erheblich beeinflussen.

2. Erfolg

Du arbeitest hart, erreichst deine Ziele, doch trotzdem **bleibt das Gefühl aus, wirklich erfolgreich zu sein.** Oft hängt dieses Gefühl damit zusammen, wie du deine Leistungen und Erfolge wahrnimmst.

Durch eine **veränderte Sichtweise** kannst du lernen, deinen Erfolg **anzuerkennen und zu feiern,** statt immer nur das nächste Ziel im Blick zu haben. Auch dein Team profitiert hier von Unterstützung!

3. Beziehungen

Vielleicht hast du das Gefühl, dass deine Beziehungen (oder die eines Teammitglieds) – ob zu **Kollegen, Freunden oder Familie** – unter der ständigen Belastung leiden. Konflikte entstehen oft, weil wir durch unsere eigene Brille schauen und die Intentionen der anderen falsch deuten.

Eine bewusste **Veränderung dieser Perspektive** kann helfen, deine Beziehungen zu stärken.

ALEXANDRA HEUSER
Life & Business Coach
info@alexandraheuser.com
www.alexandraheuser.com

WORK WITH ME

Einzelcoaching:

Ich begleite seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg zu **mehr Gesundheit, beruflichem wie privatem Erfolg, mehr Resilienz, Lebensfreude und Leichtigkeit.**

Mein Coaching unterstützt bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen und ist eine **wirksame Burnout-Prävention** für dich und deine Teammitglieder. Einzelcoachings finden **online, in meinen oder deinen Räumlichkeiten oder in der Natur statt.**

info@alexandraheuser.com
www.alexandraheuser.com

Dein nächstes Teamevent!

Teamcoaching & Teamevents:

Durch meine Arbeit als Geschäftsleitung eines Immobilienunternehmens (11 Jahre+) weiß ich um die Dynamiken, die entstehen, wenn Menschen zusammen arbeiten. **Achtsamkeit, Kommunikation und gemeinsame positive Erlebnisse** sind die Schlüssel zu einem wertschätzenden und effizienten Miteinander und fester Bestandteil meiner Arbeit.

Wähle zwischen*:

- Konfliktlösung (Einzel- und Teamsessions)
- Führungskräftecoaching
- Teambuilding: z. B. Achtsamkeitscoaching in der Natur oder Erarbeiten einer gemeinsamen Vision

*Inhalt und Umfang der Coachings/Teamvents können individuell vereinbart werden. Auch Kombinationen sind möglich.

ALEXANDRA HEUSER
Life & Business Coach

info@alexandraheuser.com
www.alexandraheuser.com

Coaching ist kostengünstiger als Personalwechsel!

Als Führungskraft weißt du, wie teuer und zeitintensiv die Suche nach neuen, geeigneten Mitarbeitenden und deren Onboarding ist. Coaching kann dazu beitragen, das Betriebsklima zu verbessern und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden zu steigern.

Let's talk!

NOCH
Fragen?

Buche dir jetzt deinen kostenfreien und unverbindlichen Potenzialanalyse-Call (Termine unter **https://calendly.com/alexandra_heuser/firstaid**). Ich freue mich auf dich!

ALEXANDRA HEUSER
Life & Business Coaching

www.alexandraheuser.com