


„Es gibt keine Grenzen! Ausser denen, die Du in  
Deinen Gedanken erschaffst...“

(Gabriele Bauer)

Caroline Montel Katzer.

ILP® Master. HEB Coach. Enrichment Coach. 

„Lösungen entwickeln  
statt Probleme analysieren ...“ 

### Meine Arbeitsweise

Sie basiert u.a. auf dem ILP, der Integrierten Lösungsorientierten Psychologie nach Dr. Dietmar Friedmann, dem Enrichment Coaching nach Prof. Dr. Karl-J. Kluge und dem HEB Coaching. Diese neuen therapeutischen Methoden stellen Ihr Leben nicht auf den Kopf, sondern zeigen Ihnen Ihre eigenen Möglichkeiten auf, wie Sie Problemerkisläufe erfolgreich durchbrechen. Dabei konzentrieren wir uns nicht auf das Lösen von Problemen, sondern konsequent auf die Findung von Lösungen - zur Steigerung der eigenen Ressourcen, Kompetenzen und Fähigkeiten.

#### **Ressourcenorientiert**

Wir schaffen eine Atmosphäre, in der Sie Ihre eigenen, oft ungeahnten Quellen von Kraft und Wohlbefinden und Ihre Stärken kennen- und (wieder) nutzen lernen.

#### **Prozessorientiert**

Jeder Mensch spezialisiert sich von Kindheit an in einem der drei Lebensbereiche Denken, Fühlen, Handeln. Im ILP - einem modernen Coaching- und Therapieverfahren - finden alle drei Bereiche gleichermaßen Beachtung, was zu schnellen und nachhaltigen Erfolgen führt. Durch dieses ganzheitliche Verfahren wird eine optimale Anpassung an die individuelle Persönlichkeit ermöglicht und somit eigene „passgenaue“ Lösungswege erarbeitet.

#### **Zukunftsorientiert**

Es interessiert weniger die Vergangenheit und das, was nicht mehr änderbar ist, sondern das, was Sie in der Zukunft aktiv beeinflussen können. Ziel ist es, die „inneren Schätze“ freizulegen und darauf neue Fähigkeiten aufzubauen.



**Ihr-Coaching.**  
Für Einzelpersonen, Paare und Teams.

Scheffelstr. 14, D-79650 Schopfheim  
Telefon: +49 7622 68 48 117  
eMail: [info@ihr-coaching.com](mailto:info@ihr-coaching.com)  
Web: [www.ihr-coaching.com](http://www.ihr-coaching.com)

**Ihr-Coaching.**  
**PersönlichkeitsTraining.**  
**Lösungsorientierte Beratung.**

**Typspezifische Lösungswege  
für Gesundheit  
und persönliche Entwicklung**

„Der Mensch entscheidet über sein eigenes Schicksal und kann seine Entscheidungen auch ändern.“

(E. Berne)

„Oft müssen wir nicht das verändern, was wir sehen, sondern nur die Art, wie wir es betrachten.“

(unbekannter Autor)

„Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht die Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten und Aufgaben zu vergeben - sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem endlosen Meer.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

## Wann ist Ihr-Coaching sinnvoll?



Dank einer ganzheitlichen und ressourcenorientierten Ausrichtung kann ein Coaching in vielen Bereichen erfolgreich eingesetzt werden und zu nachhaltigen und stabilen Veränderungen führen.

### **Orientierung in Privatleben und Beruf**

Klare Ziele formulieren und diese eigenverantwortlich umsetzen.

### **Entscheidungen**

Lebensfragen klären und lernen, wie man erfolgreich mit dem Leben und Krisen umgehen kann.

### **Kommunikation**

Hemmende Grundhaltungen und Erwartungen hinterfragen und eigene Lösungswege entwickeln und realisieren.

### **Veränderungen**

Sich von belastenden Energien und Gefühlen lösen und Herausforderungen bewältigen.

### **Konflikte**

Eigene Lösungen finden und diese konstruktiv umsetzen lernen.

### **Wünsche und Ziele**

Neue Kraftreserven schöpfen und Selbstwertdefizite und innere Blockaden abbauen.

### **Gesundheit und Lebensfreude**

Negativen Stress abbauen und Energie und Zufriedenheit gewinnen.

u.v.m.

## Einzelberatung



Sie haben den Eindruck, dass Sie immer weniger mit Ihrem Umfeld oder mit Ihren beruflichen Herausforderungen klar kommen. Ihre Grundstimmung wird immer unzufriedener. Sie versuchen schon länger wieder auf die Beine zu kommen, finden jedoch keinen geeigneten Ausweg.

Wir erarbeiten gemeinsam Ihre individuelle Lösung. Allein schon in diesem Wort „Lösung“ steckt die Strategie unserer gemeinsamen Vorgehensweise - lösen durch eine unterstützende Hilfe zur Selbsthilfe und eine Nutzung Ihrer persönlichen Ressourcen.

## Paarberatung



Sie wollen...

... Ihre Partnerschaft lebendiger gestalten

... eine Entscheidung treffen

... Ihrer Beziehung eine Chance geben

Krisen sind immer auch Gelegenheiten, eine Beziehung zu verbessern. Doch oft können sich beide Partner nicht aus ihren Verstrickungen mit dem anderen lösen. Harmlose Konflikte eskalieren und es schliessen sich Phasen von Wut und Aggression und oder eines resignierenden, verletzten „Sich-Zurückziehens“ an. Ich unterstütze Sie, Ihre Beziehung zu verbessern. Meine Erfahrungen zeigen, dass oft bereits in 5-10 Sitzungen in einem sinnvollen Wechsel von Einzelberatung und Paarberatung positive Veränderungen eintreten.



## Teamberatung



Topleistungen im Sport sind ohne Trainer resp. Coaches nicht mehr denkbar. Sie unterstützen den Athleten darin, optimal mit seinem Talent umzugehen. Durch ein gezielt auf ihn abgestimmtes Training - einer individuellen Kombination aus mentalen und physischen Techniken - kann er in Wettkämpfen erfolgreich seine optimale Leistung abrufen.

Selbständige, Unternehmer und Führungskräfte stehen vor einer ähnlichen Situation. Von ihnen wird erwartet, dass sie schnell optimale Entscheidungen treffen, ihr Team angemessen führen und selbst als Vorbild fungieren. Dies führt zu hohem Leistungsdruck und Stress, kann zu innerer Unsicherheit und psychischen Belastungen führen.

Ich unterstütze Sie darin, Ihren beruflichen Alltag zu verbessern. Erfahrungsgemäss werden relativ schnell positive Veränderungen wahrgenommen und neue Erkenntnisse aktiv umgesetzt.

## Trainings und Seminare



Ich biete Workshops für Menschen, die sich für die psychographischen Zusammenhänge und deren Auswirkungen in einer Partnerschaft, Familie, Gemeinschaft und im Berufsalltag interessieren und die eigenen Beziehungs-, Erkenntnis- und Handlungs-Kompetenzen verbessern möchten.

Dazu veranstalte ich individuelle Trainings und Seminare für Einzelpersonen und kleinere Teams.