



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Power- Coaching

mit Angelika Keil

**Verwandle als Alchemist*in
Probleme in Chancen.**

**Manifestiere als bewusste*r
Schöpfer*in dein Wunschleben**

Deine Vorbereitung auf dein Einzel-Coaching

Dein Power-Coaching – Deine Vorbereitung
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Deine Vorbereitung auf dein Power-Einzel-Coaching

Für ein effizientes Coaching kannst du selbst einiges im Vorfeld beitragen, indem du dir schon im Vorhinein ein paar Notizen machst zu den Problemen bzw. Zielen, die du mit mir anschauen möchtest.

Ziel- und lösungsorientierte Entwicklungsarbeit

Meine Arbeit ist zukunfts-, lösungs-, ziel- und ressourcen-orientiert. Für unsere Zusammenarbeit ist das, was in deiner Vergangenheit war, so schmerzhaft dies auch gewesen sein mag, nur ganz minimal wichtig. Wenn ich etwas wissen muss, frage ich nach. Ständiges, reines Sich-Luft-machen und Alles-von-der-Seele-reden tut manchen Menschen zwar kurzfristig gut, eine nachhaltige Veränderung bringt dies jedoch leider nicht, nimmt nur sehr viel Zeit in Anspruch und verstärkt sogar oft noch die Probleme und verhindert eine rasche Veränderung.

Eine einzelne Sitzung oder Telefonberatung in einer Krise bildet jedoch eine Ausnahme. Sie dient dazu, wieder Boden unter die Füße zu bekommen, Mut und Hoffnung zu schöpfen, Licht am Ende des Tunnels zu sehen und sich für einen Entwicklungsprozess zu öffnen.

Der Schwerpunkt meiner Entwicklungsarbeit liegt bei der Arbeit an deinen Zielen und Wünschen, die die Kehrseite deiner Probleme und Herausforderungen sind. Wir schauen, was du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Dabei werden blockierende und begrenzende Erfahrungen, Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle, Muster und Programme ans Licht kommen. Liebevoll und sanft werden wir sie anschauen und auflösen. So wird der Weg zur Verwirklichung deiner wahren Ziele frei.

Mit den Ultra-Kurzzeit-Methoden, die ich anbiete, ist es nicht nötig, über Monate oder gar Jahre wöchentliche, regelmässige Sitzungen abzuhalten, falls du wegen eines speziellen Problems kommst. Ich setze einzelne Impulse, die die „Selbtheilungskräfte“ anregen und wochenlang ihre Arbeit tun. Vergleichbar jeweils mit einer einmaligen Medikamenten-Gabe in der Homöopathie.

Dein Power-Coaching – Deine Vorbereitung
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wie viele Beratungen nötig sind, hängt von der Anzahl der Probleme ab, die sich im Laufe der Zeit bei dir angesammelt haben, manchmal auch von deren Komplexität.

Und es hängt davon ab, wie engagiert du zwischen den Beratungen mitarbeiten kannst und möchtest. Sicher möchtest du die Intensität deiner Entwicklungsarbeit auch nach deiner aktuellen Arbeits- und Lebenssituation ausrichten.

Wenn du dich wie viele meiner Klient*innen einfach bei deiner Persönlichkeitsentwicklung und auf deinem Weg der Bewusstwerdung und Selbstentfaltung begleiten lassen möchtest, sind regelmässige Impulse natürlich sinnvoll und werden sehr geschätzt. Dafür und für die

Menschen mit vielfältigen, schon lang andauernden und komplexen Problematiken biete ich ein spezielles Halbjahres- oder Jahres-Coaching an. Wenn dich das interessiert, sprich mich sobald wie möglich darauf an. Dafür habe ich 2 Plätze pro Jahr.

Wie du die Sitzung vorbereiten kannst

Schreibe 1 Thema auf, das du in dieser Sitzung bearbeiten möchtest. Benenne dazu in **einem** kurzen Satz dein Problem, d.h. das, was dich belastet und was du anders haben möchtest. Bedenke dabei immer, was DU anders machen, fühlen oder können möchtest. Es geht hier um DICH und was DU verändern kannst und möchtest (einschliesslich deines Körpers und deiner Gesundheit.). **Es geht nicht darum, was andere Menschen anders machen sollen.**

Falls es dir gelingt, das Problem schon jetzt in ein Ziel umzuformulieren, ist das umso besser. Dann schreibe dieses Ziel unter die Formulierung des Problems. Bitte auch in nur **einem** Satz. Wenn wir unser Problem erst einmal in einem kurzen Satz formulieren können, ist der erste grosse Schritt getan. Dann brauchen wir ihn quasi nur noch in sein Gegenteil umzuformulieren und schon haben wir einen ersten Entwurf für ein Ziel, auf das wir dann schrittweise hinarbeiten können.

Vielen Menschen fällt es schwer, ihr Problem in einem Satz zu formulieren. Sei deshalb bitte geduldig mit dir und nimm dir Zeit dafür. Das zu können, ist für eine bessere Zukunft entscheidend.

Noch schwerer fällt es den meisten Menschen, das Problem dann in ein Ziel zu verwandeln. Denn die meisten fokussieren sich auf ihre Probleme anstatt auf ihre Ziele. Wenn du das Ziel noch nicht formulieren kannst, machen wir das zusammen. Dazu bin ich da. Im Laufe der Zeit



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

wirst du das selber können, was ja eines der Ziele für deine Zukunft ist: Probleme in Ziele umformulieren und Strategien entwickeln, die du dann umsetzt, um diese Ziele zu erreichen.

Aufgabe meiner Beratung ist es, dass du dies lernst und einübst, so dass du später keine Beratung mehr brauchst. Ausser vielleicht noch 2-3 mal im Jahr als Input und Blick von aussen oder falls etwas Heftiges vorfällt, bei dem du dir noch Unterstützung wünschst. Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess, bei dem jeder ab und zu Unterstützung von aussen braucht. Wir Coaches, Therapeuten und «Heiler» inbegriffen.

Eine Ausnahme sind hier natürlich wieder jene, für die Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstseinsweiterung und Erwachen im Lebensmittelpunkt stehen und eine regelmässige Inspiration wünschen.

Folgende Fragen können dir helfen, wenn du für die kommende Beratung dein Problem bzw. Ziel formulieren möchtest:

Was möchte ich in einer bestimmten Situation demnächst anders machen? Möchte ich mich anders fühlen, möchte ich anders handeln? Welchen Wunsch habe ich an die Beraterin? Welche Fähigkeit möchte ich, dass sie mir hilft zu aktivieren? Möchte ich anders denken und fühlen können, wenn ich an etwas in der Vergangenheit denke? Möchte ich eine schwierige, beängstigende Situation in der Zukunft so vorbereiten, dass es für mich gut kommt? Habe ich den Eindruck, dass es mir oder jemand anderem an etwas mangelt? Fehlt mir etwas oder jemand? Habe ich Angst vor etwas? Welches Gefühl möchte ich stattdessen haben? Gibt es andere Gefühle, die ich verändern möchte (Schuldgefühle, Verletztheit, Wut, Hass, Bitterkeit, Einsamkeit etc.)? Kurz: Was fehlt mir und was möchte ich stattdessen haben?

Es ist nicht so gemeint, dass du **alle** Fragen beantworten sollst. Schaue einfach nur, welche dir hilft, dein Anliegen in Worte zu fassen.

Deine Antworten auf die Fragen sind quasi dein Skript für das Coaching.

Extra-Tipp: Wenn du dein Ziel als ein glasklares Ziel formulieren möchtest, nutze gerne das Workbook «Definiere dein Ziel» dafür.



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Mein zusätzliches Angebot:

Falls du mehrere Probleme hast, formuliere jedes einzelne Problem in einem Satz bzw. vielleicht schon als Ziel.

Ich lade dich dazu ein, alles, was dir in deinem Leben nicht gefällt und was du am liebsten anders hättest, egal in welchem Lebensbereich, in einem Satz aufzuschreiben. Ein Satz pro Problem. Das kann je nach Lebenssituation mehrere DIN-A-4-Seiten umfassen. So war das zumindest bei mir, als ich angefangen habe, an meiner Transformation zu "arbeiten". Wenn du magst, versuche anschliessend, jeden einzelnen Satz in sein Gegenteil umzuformulieren. Das nennt man, aus einem Problem ein Ziel zu formulieren.

Wenn du magst, schicke mir dafür die Liste als PDF (ich öffne keine Word-Dateien) **spätestens 2 Tage** vor unserem 1. Einzel-Coaching-Termin zu [an anmeldung@angelikakeil.ch](mailto:anmeldung@angelikakeil.ch)

Vielen Dank für dein Engagement und dein Vertrauen!

Extra-Tipp:

Falls du mein Buch „**Die AK-Strategie®: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen**“ gelesen hast oder begleitend lesen möchtest, unterstützt das dein Coaching und deine Weiterentwicklung erheblich.

Mehr Info zum Buch findest du in [meinem Shop](#).

Übrigens:

Für mich ist der Begriff „Arbeit“, also auch „Entwicklungsarbeit“ sehr positiv besetzt. Arbeit ist in meinem Ansatz und Leben etwas Spielerisches, Leichtes, das Spass macht und Erfüllung bringt. Auch „Entwicklungsarbeit“ kann deshalb Spass machen und freudvoll und leicht sein. (Wenn wir das glauben.) Das ist sogar mein grosser Wunsch: Dass meine Klient*innen und alle Menschen den Wert der Persönlichkeitsentwicklung und ihres Erwachens erkennen und den Weg spielerisch-leicht, neugierig, abenteuerlustig, wachstumsfroh und voll Freude gehen.

Dein Power-Coaching – Deine Vorbereitung
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Mir ist aber bewusst, dass der Begriff „Arbeit“ für viele Menschen negativ besetzt ist und etwas Schweres und Anstrengendes bedeutet. Wenn das in deinem Falle so ist, kannst du ein anderes Wort wählen, das für dich positiv besetzt ist, z.B. „Spiel“ oder „Aufgabe“.

Vielleicht möchtest du auch deine Einstellung zum Thema „Arbeit“ ändern, d.h. ein neues Arbeitsbewusstsein entwickeln?

AGB und Datenschutz

Wichtig: Mit dem Buchen eines Coachings erklärst du dich mit meinen AGB und [Datenschutzbestimmungen](#) einverstanden.

Auszug aus meinen [AGB](#):

Bitte habe Verständnis für Folgendes:

- Einzelne Coaching-Termine, auch Telefontermine, die nicht spätestens 48 Stunden vorher abgesagt wurden, werden in Rechnung gestellt. (Am besten per SMS: +41 78 913 48 70.)
- Dies alles gilt auch, wenn du erkrankst oder anderweitig verhindert bist.
- Wartezeiten, die mir entstehen, werden in Rechnung gestellt.

Ich freue mich, dich persönlich kennen zu lernen und mit meinem Know-How begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüsse, deine Angelika Keil



Dein Power-Coaching – Deine Vorbereitung
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch