

A close-up photograph of a bright yellow flower, likely a chrysanthemum, with numerous long, pointed petals radiating from the center. The petals are a vibrant yellow, with some showing slight variations in tone and texture. The background is a soft, out-of-focus yellow, creating a warm and monochromatic atmosphere.

**AUS DEM VOLLEN SCHÖPFEN
UND LOSLASSEN**

ICH GESTALTE MEINEN WEG

in die dritte Lebensphase

Die dritte Lebensphase ist ein Alter, in dem viele Menschen noch aus dem Vollen schöpfen. Gleichzeitig tauchen bevorstehende Veränderungen am Horizont auf.

Wo stimmt es, weiter aus dem Vollen zu schöpfen, wo ist es an der Zeit loszulassen? Welche möglichen, wahrscheinlichen oder wünschbaren Zukunftsszenarien gibt es?

Um stimmige Antworten auf diese Fragen zu finden und kommende Veränderungen aktiv und selbstbestimmt anzugehen, lohnt sich ein Blick auf meine Lebenswelten. Das Wahrnehmen und Reflektieren der zentralen Themen und Spannungsfelder ermöglicht es, neue Lösungs- und Zukunftsräume zu öffnen und Handlungsfelder zu identifizieren. So entstehen Klarheit, Kraft und Orientierung für die nächsten Schritte.

Mut und Neugier sind in diesem Prozess willkommene Begleiter.

Vorgehen

- 3 – 6 Termine à 90 Min.
- individuelles Vorgehen nach Klärungsgespräch
- Fokus auf meine Beziehung zu mir selbst, auf den Beziehungsraum mit anderen und auf meinen Platz im Leben – im Wir

Zielgruppe

- 55plus

Methoden

- Systemisches Coaching
- Sparring
- Inner Work
- Aufstellungsarbeit
- Fachliche Impulse

Information und Anmeldung

Doris Gräve Miescher Sevogelstrasse 66 CH-4052 Basel
+41 61 373 80 00 info@coachingconcepts.ch www.coachingconcepts.ch