

# COACHING INTEGRAL

Dr. Silvia Deinert



*Als Frau, Mutter, Großmutter, Partnerin, Unternehmerin und Coach habe ich viele Hochs und Tiefs des Frauenlebens erfahren. Ich weiß um die Schönheit des Frau-Seins, als auch um den Preis, den es in unserer Gesellschaft häufig fordert.*

*Daher ist es mir ein besonders Herzensanliegen, Sie als junges Mädchen, erwachsene oder reife-re Frau durch die Lebensphasen zu begleiten, hin in Ihre eigene Kraft, Individualität, Schönheit und Würde.*



Dr. Silvia Deinert

*Im COACHING INTEGRAL verbinden sich meine lang-jährigen Lebens- und Berufserfahrungen als Psychologin, Pädagogin, Unternehmerin, Kommunikationstrainerin und Coach für privates Einzel- und Paarcoaching, Führungskräfte-, Mitarbeiter- und Jobcoaching.*

*Meine Arbeitsweise ist sinn-, ziel- und lösungsorientiert. Ich beziehe den ganzen Menschen und sein soziales Umfeld mit ein. Dies geschieht einfühlsam und erfahren. Ein natürlicher und wertschätzender Kontakt von Mensch zu Mensch ist mir dabei wichtig. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen und Wege, die Sie unmittelbar anwenden können.*

***Folgende Methoden werden lebendig und situationsgerecht in die Coachings integriert:***

- *Humanistische und Integrale Psychologie*
- *Systemische Familien- und Organisationsberatung*
- *Struktur-, Familien- und Organisationsaufstellungen*
- *NLP und TA*
- *Systemisches Enneagramm (nach G. von Witzleben)*
- *Offene und klientenorientierte Gesprächsführung*
- *Mentalfeldtherapie nach Dr. Klinghardt (Klopfen)*
- *Kreative Arbeit mit Bewegung, Wort, Bild, Klang aus dem Yoga des Integralen Lernens*

***Kontakt und Information:***

*www.deinertcoaching.de  
deinertcoaching@web.de  
Tel. (08395) 912 03 68*

# COACHING INTEGRAL

Dr. Silvia Deinert



***Coaching  
für Mädchen  
und Frauen***



## Begleitung für die junge Frau

Auf dem Weg vom Mädchen zur Frau ändert sich vieles, der Körper, die Interessen, die Selbstwahrnehmung darüber, wer oder wie ich bin und sein will.

Fragen stellen sich, die oft nicht allein zu beantworten sind. Gern unterstütze ich Dich darin, einige große Schritte damit weiter zu kommen.

- Bin ich gut so, wie ich bin?  
Wie kann ich mich wohlfühlen in meiner Haut und mich so lieben wie ich bin?
- Wie kann ich das Frau-Sein mit allen Veränderungen annehmen und den neuen weiblichen Rhythmus in mein Leben integrieren?
- Wie finde ich meinen eigenen Weg?  
Was sind meine Lebensvisionen von Beruf, Partnerschaft, Familie und der eigenen Entwicklung?
- Wie kann ich selbständiger werden und meine eigenen Schritte sicher und vertrauensvoll gehen?
- Wie finde ich meinen passenden Berufsweg?

## Begleitung für die erwachsene Frau in ihren aktiven, fruchtbaren Jahren

Besondere Aufgaben kommen auf uns Frauen in dieser sehr aktiven Lebensphase zu. Sie mit guter Gesundheit, Kraft und Freude zu meistern, ist die Herausforderung. Gern unterstütze ich Sie darin, gangbare Wege und Antworten zu folgenden Fragen zu finden.

- Wie kann ich Beruf, Kinder, Partner und meine eigenen Bedürfnisse in Einklang bringen?  
Wie finde ich Zeit und Raum auch noch für mich?
- Wie kann ich eine erfüllende und harmonische Partnerschaft leben?
- Wie kann ich lösungsorientierte und Vertrauen fördernde Gespräche führen, auch wenn es einmal schwierig ist?
- Wie kann ich mich auf Mutterschaft gut vorbereiten?  
Wie kann ich die Herausforderungen des Mutter-Seins gut meistern?
- Wie kann ich förderliche Einstellungen für eine gesunde Lebensweise entwickeln?
- Was ist der passende Berufsweg für mich?

## Begleitung für die reifere Frau

Jenseits des 50. Lebensjahres tritt die Frau in eine neue Lebensphase ein. Es ist die Zeit, um allmählich einen Schritt zurück zu treten von dem, was vorher im Mittelpunkt stand. Der Weg führt uns mehr nach innen in die geistige Entwicklung. Ich unterstütze Sie gern darin, Ihren Weg zu finden, um in Würde älter zu werden.

- Wie gelingt es mir, Abschied von Lebensmustern zu nehmen, die nicht mehr stimmig sind und neue Formen und Wege zu finden?
- Wie kann ich Erfüllung im Leben finden, wenn die Kinder aus dem Haus sind und die berufliche Entwicklung nicht mehr das Wichtigste ist?
- Wie gelingt es mir, eine vertrauensvolle Ratgeberin für die jüngere Generation zu sein, ohne mich zu sehr einzumischen?
- Was ist der Sinn des Lebens für mich?
- Wie kann ich meine Lebenserfahrungen zu Lebensweisheit veredeln?
- Wie kann ich mich mit dem Urquell des Lebens verbinden?