

# Tschüss Stress. Moin Flow.

Aus der Krise zurück ins Leben.



KRISEN COACH · WINGWAVE® COACH  
moin@endlich-im-flow.de · [www.endlich-im-flow.de](http://www.endlich-im-flow.de)

## Wenn der Sturm aufzieht – gemeinsam durch die Krise.

Hin und wieder hält das Leben waschechte Krisen für uns parat. Eine Kündigung, die Trennung vom Partner, der Tod eines geliebten Menschen, eine Krankheit, Panikattacken, Angststörungen, Sorgen um Geld, ein Unfall, ein Übergriff, Burnout oder generelle Existenzängste kommen oft ganz plötzlich. Doch auch vermeintlich kleine Ereignisse können uns den Boden unter den Füßen wegreißen. Und wir stehen plötzlich mitten im Desaster – der Krise.

Geraten wir in eine Krise, sind wir oft völlig überrascht von den Ereignissen. Emotionen überrollen uns, wir fühlen uns hilflos, schwach oder sogar allein. Ein Ausweg scheint in weiter Ferne. Unsere eigenen Ressourcen wirken zu gering, um der Krise die Stirn zu bieten. Wir wissen nicht was zu tun ist.

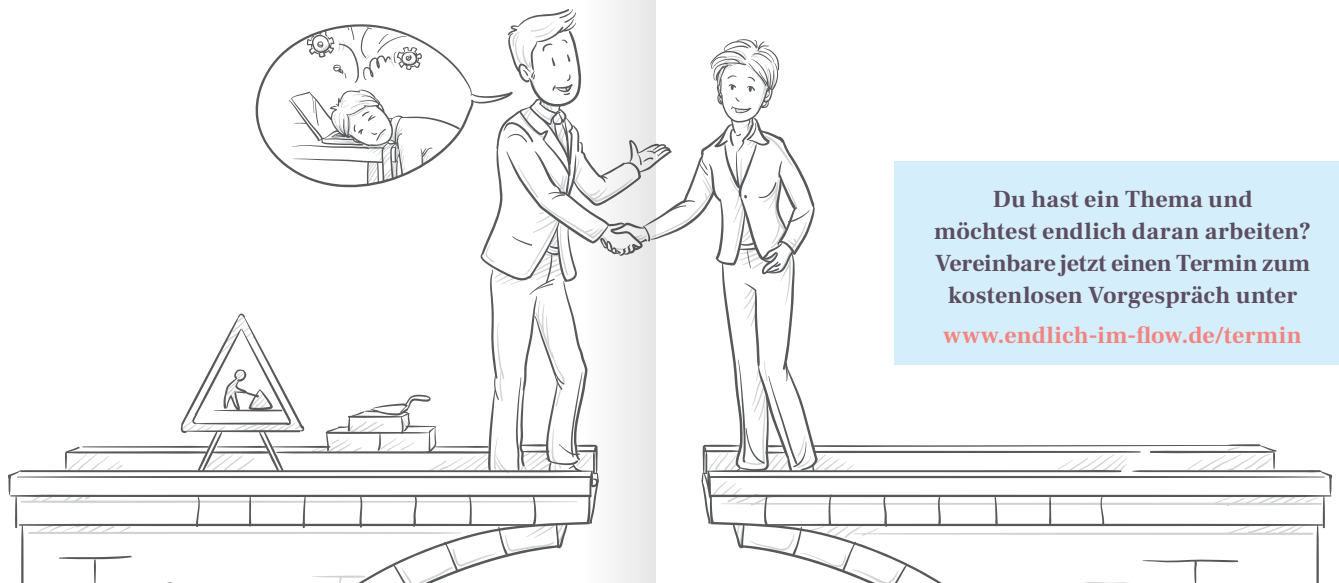
Wer hat nicht schon mal so empfunden und sich gewünscht, dass da jemand ist. Jemand, der die Hand ausstreckt und den Weg in sichere und ruhige Gewässer einschlägt.

## Coaching – kompetente Begleitung auf deinem Weg.

Es ist ratsam sich Hilfe zu suchen, wenn du nicht weiterkommst. Ein Coach kann dich mit gezielten Fragen und hilfreichen Methoden aus der Starre führen. Somit kann Coaching eine Abkürzung zur Lösung sein.

Ein guter Coach gibt dir Hilfe zur Selbsthilfe. Er fördert dich darin Verantwortung für dich selbst zu übernehmen, greift Probleme und fokussiert Ziele. Er hilft dir einen Mangel in Fülle zu transformieren. Er unterstützt dich außerdem dabei dein Selbstbewusstsein zu steigern und Blockaden aufzulösen. Ein Coach gibt die Struktur vor und hat die richtigen Methoden parat.

Ein Großteil der Menschen schafft es bereits mithilfe von gezielten Interventionen durch die Krise. Dein Gehirn ist zudem durch Neuroplastizität in der Lage selbst eingefahrene Verhaltensmuster aufzulösen. So entstehen schnell neue Pfade und Verknüpfungen, die eine Veränderung im Verhalten, Denken und Sprechen ermöglichen. Damit ist Coaching in der Regel ein kurzer Prozess.



**Du hast ein Thema und  
möchtest endlich daran arbeiten?  
Vereinbare jetzt einen Termin zum  
kostenlosen Vorgespräch unter  
[www.endlich-im-flow.de/termin](http://www.endlich-im-flow.de/termin)**

# Ich bin dein persönlicher Krisen Coach.

Mein Name ist Juliane Baumann, ich bin zertifizierter NLP- und wingwave Coach mit diversen Zusatzqualifikationen und einer Ausbildung in Positiver Psychologie.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Krise ist es mir eine Herzensangelegenheit so vielen Menschen wie möglich durch schwierigen Zeiten zu helfen. Ich bin davon überzeugt, dass niemand in seiner Lage verharren muss, sein Leid ertragen sollte oder gar verdient hat. Ich glaube an die Kraft der genutzten Coaching-Tools und mein Wissen als Coach, die moderne Hirnforschung sowie die Kraft der Positiven Psychologie. Krisen und Ängste lassen sich schnell überwinden, wenn die richtige Strategie genutzt wird.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass dieses Wissen möglichst vielen Menschen zuteilwird und auch du dein Leben in vollen Zügen genießen kannst.

*Deine Juliane*



Mehr Infos zu mir findest du unter  
[www.endlich-im-flow.de/ueber-mich](http://www.endlich-im-flow.de/ueber-mich)

# Von A wie Angst bis Z wie Zukunft.

## Wann und wem bietet Coaching Hilfe?

- Menschen in einer akuten Krise oder Stresssituation
- bei Burnout und zur Burnout-Prävention
- Menschen mit Angst- und Panikstörungen
- bei Stressblockaden
- Menschen mit manifestiertem Unfallgedächtnis
- bei Neustart nach Krankheit oder Verletzungen
- als Trauerbegleitung und für Trauerarbeit
- zur Arbeit mit dem Selbstbild
- Menschen und Paare in Konflikten
- Menschen mit Zielen
- bei fehlender Motivation
- Freizeit- und Profi-Sportler
- Teams und Gruppen

Solltest du unsicher sein, ob dein Thema ein Coaching-Thema ist, schreib mir einfach eine E-Mail.



Mehr zu den jeweiligen Themenbereichen findest du auf meiner Website im Dropdown unter

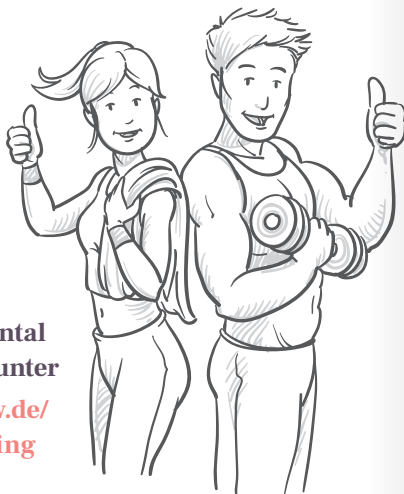
[www.endlich-im-flow.de/coaching](http://www.endlich-im-flow.de/coaching)

# Mental Coaching.

Durch meine langjährige Erfahrung als aktiver Sportler und durch die Teilnahme an diversen Wettkämpfen weiß ich, wie wichtig es ist, dass der Kopf mitspielt. Blockaden und Ängste, können im entscheidenden Moment verhindern, dass du deine Leistung abrufen kannst. Egal, ob im Wettkampf oder im Freizeitsport, du solltest dir nicht selbst im Weg stehen. Gerade das Training wird dir viel leichter fallen, wenn du deine Ziele vorab festsetzt und die nötige Motivation dich beim Erreichen auf Kurs hält. Hier kann wingwave und das Coaching mit Neuroressourcen helfen, entspannt und mit Freude auf den Punkt genau abzuliefern.

Auch nach Verletzungen und bei der Rückkehr in den Sport, kann Coaching dir schnell und effektiv auf deinem Weg zurück in die Normalität verhelfen.

Besonders für Teams ist die Arbeit mit einem Mental Coach sinnvoll. Denn nur wenn das ganze Team im Kopf fit ist, kann der Sieg gelingen. Hier spielen nicht nur die Blockaden einzelner Sportler eine Rolle, sondern auch wie das Team als Ganzes agiert.



Alles rund um das  
Thema Sport und Mental  
Coaching findest du unter

[www.endlich-im-flow.de/  
sport-mental-coaching](http://www.endlich-im-flow.de/sport-mental-coaching)

# Coaching-Methoden – die Abkürzung zur Lösung.

## wingwave®

wingwave nutzt das natürliche Stressmanagement des Körpers, die REM-Phase im Schlaf, und hilft dem Gehirn Stresspakete wegzuräumen. Und das ist sogar wissenschaftlich erforscht und erwiesen. Im Coaching eine der effektivsten Methoden, um Blockaden zu lösen.

## NLP

Hinter dem Begriff NLP verbirgt sich eine langjährige Forschung, die mittlerweile in vielen Bereichen eingesetzt wird. Sie verhilft zu einer besseren Kommunikation und unterstützt mithilfe von Techniken und Strategien die Ziel- und Lösungsfindung. Im Coaching wird somit das Verständnis verbessert und eine nachhaltige Veränderung erreicht.

## Positive Psychologie

Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass Interventionen der Positiven Psychologie das Wohlbefinden steigern und dass sie helfen können Rückfälle zu vermeiden. Sie leistet einen essentiellen Beitrag zur Potentialentfaltung und zur Stärkung der persönlichen Resilienz. Vor allem im Coaching kann es helfen lösungsorientiert vorzugehen und nachhaltigere Ergebnisse zu erzielen.

Mehr Infos zu  
den Methoden findest  
du unter

[www.endlich-im-flow.de/  
coaching-methoden](http://www.endlich-im-flow.de/coaching-methoden)



# Coaching – die Abkürzung zur Lösung.

Als erfahrene Krisen-Expertin mit der Spezialisierung auf Angst- und Panikstörungen begleite ich Menschen mithilfe von wingwave und diversen wirkungsvollen Coaching-Tools durch persönliche Krisen und schwierige Lebenssituationen. Aber auch bei anderen Themen rund um Blockaden, Veränderung und Umbruch begleite ich dich gern.

Ich unterstütze dich dabei Klarheit zu schaffen, Stress zu lösen, Ressourcen zu aktivieren, positive Autobahnen im Gehirn zu legen und deinen Weg zu finden. Zurück in den Flow.

**Mehr Infos, Videos und spannende Blog-Beiträge warten auf dich. Besuche mich unter [www.endlich-im-flow.de](http://www.endlich-im-flow.de)**



**Juliane Baumann**

KRISEN COACH · WINGWAVE® COACH

+49 176 23 52 53 78

[moin@endlich-im-flow.de](mailto:moin@endlich-im-flow.de) · [www.endlich-im-flow.de](http://www.endlich-im-flow.de)

