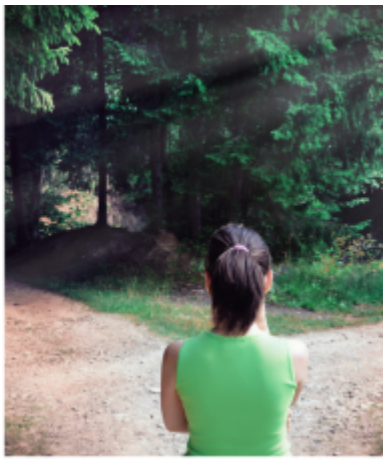
1:1 Coaching



Manche Themen brauchen Raum. Und jemanden, der wirklich zuhört.

1:1-Coaching – Persönlich. Wirksam. Auf den Punkt.

Im 1:1-Coaching begleite ich Sie individuell, persönlich und lösungsorientiert. Sie bringen Ihr Anliegen mit – ich unterstütze Sie dabei, Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und konkrete Schritte umzusetzen.

Wann ist ein Einzelcoaching sinnvoll?

- Wenn Sie sich in belastenden Konfliktsituationen befinden
- Wenn Sie mit Wut, Aggression oder Rückzug (bei sich oder anderen) nicht weiterwissen
- Wenn Sie sich unsicher fühlen im Umgang mit Mobbing, Grenzverletzungen oder Überforderung
- Wenn Sie sich selbst stärken möchten, um besser für andere da zu sein
- Wenn Sie nicht nur reden, sondern wirklich etwas verändern wollen

---

Ihre Vorteile im 1:1-Coaching:

100 % Fokus auf Ihre Themen

Keine Gruppen, keine Umwege – nur Sie und Ihr Anliegen stehen im Mittelpunkt.

Maßgeschneiderte Lösungen

Statt Standard-Tipps bekommen Sie individuelle Strategien, die zu Ihnen, Ihrem Umfeld und Ihrer Situation passen.

Stärkende Begleitung

Ich höre nicht nur zu – ich stärke Sie: in Ihrer Klarheit, Ihrer Abgrenzung, Ihrer Präsenz.

Praxisnah & alltagstauglich

Sie nehmen nicht nur Impulse mit, sondern konkrete Werkzeuge für den Alltag.

In Ihrem Tempo

Wir arbeiten achtsam und zielgerichtet – ohne Druck, aber mit echter Veränderung im Blick.

Veränderung beginnt im Kleinen – und bei Ihnen selbst

Egal, ob Sie mehr innere Ruhe, klare Grenzen oder neue Handlungsfähigkeit suchen:
Im 1:1-Coaching bekommen Sie den Raum, die Unterstützung und das Know-how, um mutig voranzugehen.

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches Erstgespräch.
Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Ihre
Anja Wolf

---

http://www.antigewalt-hamburg.de/de/gewaltpraevention/anti-gewalt-training?pdfview=1

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung .

Verstanden