



CONTACT

SABINE SCHUBERT

Soetenkamp 13 · 48149 Münster

Mail info@coachingsabineschubert.com

www.coachingsabineschubert.com

Telefon 0251 98 29 44 70

Mobil 0176 20 24 53 05

PERSÖNLICHE

VITA

Bevor ich mit meinen Traumberuf als Coach 2006 begonnen habe, war ich fast 20 Jahre in Führungspositionen im Bereich Marketing und Personalentwicklung in der Finanzwirtschaft tätig. Ich sammelte vielfältige Erfahrungen mit Menschen im Beratungsbereich, bei der Ausbildung von Mitarbeitern und in der Menschenführung. Das befähigt mich Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen.

In meiner Rolle als Coach stehe ich Firmen, Teams und Einzelpersonen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen beratend und moderierend zur Seite. Kontinuierlich bilde ich mich durch persönliche und fachliche Seminare, Coachings, Supervision und das Studium von Fachbüchern weiter.

Weiterentwicklung und Perspektivenwechsel zählen zu den höchsten Werten in meinem Leben.

Mit meinem Tun möchte ich dazu beitragen emotionale Brücken zu bauen. Mein größtes Anliegen besteht darin Menschen zu ihren eigenen Stärken zurückzuführen.

Ihre Sabine Schubert



KRAFTVOLLES

COACHING

... **bedeutet das Leben zu genießen**, auch wenn Ihre Emotionen unbewusst die Führung übernehmen. Ruhe bewahren, wenn sich um Sie herum Turbulenzen entwickeln. Sich innerlich erlauben Fehler machen zu dürfen, auch wenn Ihr Verstand da nicht mitgehen will.

Stellen Sie sich vor, Sie verlassen das Feld des Funktionierens müßens immer mehr und tauchen wieder in Ihren persönlichen Lebensrhythmus ein, in dem Sie als Kind sicher in vielen Lebenssituationen völlig natürlich gelebt haben. Wenn Sie diese Vorstellung für ein paar Minuten innerlich zulassen, welches Gefühl macht sich dann in Ihnen breit?

Oftmals wollen »Wir« unsere starken Gefühle wie Wut, Angst und Ohnmacht nicht fühlen und versuchen sie wegzudrücken. Das funktioniert nur bedingt, da sie durch die Hintertür wieder zurück kommen. Die Kraft, die Sie für das Wegdrücken benötigen, fehlt Ihnen in Ihrem Lebensalltag.

Wenn Sie diese Energie und die Kraft Ihrer starken unangenehmen Gefühle in Ihren Lebensalltag integrieren können um damit gelassen und fokussiert zu agieren, wie wäre Ihr Leben dann?

RHYTHMUS

FÜHLEN

Ich bin sicher, dass Sie in ihrem Leben vieles richtig machen und gemacht haben. Und doch werden Sie manchmal an Grenzen stoßen, die sich auf den ersten Blick zu mächtig und unüberwindbar anfühlen. Für diese Phasen in Ihrem Leben möchte ich Sie unterstützen, dass Sie kraftvolle und nachhaltige Antworten auf folgende Fragen finden:

- **Gönnen Sie sich die beste Version Ihres Lebens**
- **Genießen Sie, was Sie haben, anstatt zu hadern**
- **Erkennen Sie, was Sie schwächt und lernen es loszulassen**
- **Treffen Sie selbstbewusst Entscheidungen**
- **Holen Sie sich Ihr ansteckendes Lachen zurück**
- **Wissen Sie noch, was Sie immer schon machen wollten?**
- **Leben Sie nicht unter Ihrem Potential, lernen Sie Ihre Kraft zu nutzen**

Meine Kunden reflektieren berufliche und/oder private Fragen um »weg von« Unangenehmem oder »hin zu« persönlichen und beruflichen Idealvorstellungen zu gelangen. Zusammen mit Ihnen möchte ich ein intelligentes Gefühlsmanagement sichtbar machen und die Türe öffnen, wie Sie das in Ihr Leben integrieren können.

Die Vorstellung, dass Menschen ihr ganzes Potential erkennen und das kraftvoll in ihrem Lebensalltag wirken lassen, begeistert und beflügelt mich.

LEBENSLUST

GESTALTEN

Jede gute Reise beginnt mit einer klaren Standortbestimmung und mit Respekt für das Anliegen. In dem Sinne bedeutet Coaching für mich die vorhandenen Gewohnheiten zu überprüfen und zu schauen, welches Verhalten hindert Sie daran ein erfülltes Leben zu genießen und Ihr volles Potenzial privat und beruflich zu entfalten?

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass zwischenmenschliche Unstimmigkeiten und Konflikte am meisten bewegen, beeinflussen und schwächen. Das ist mein Ansatz: Entwickeln Sie ein intelligentes Beziehungsmanagement um selbstbewusst Entscheidungen zu treffen. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und wer Ihnen wohlwollend begegnet. Lernen Sie in Ihrem Umfeld mit Ihren Mitmenschen konstruktiv zu kommunizieren und ein kraftvolles »WIR« zu erschaffen. Mein Wunsch ist, dass es Ihnen gelingt Brücken zu den Wirklichkeitsinseln Ihrer Mitmenschen zu bauen um sich gegenseitig zu stärken und gemeinsam erfolgreich zu sein. Das ist mit einem starken »WIR« möglich.

Ich begleite Sie Ihre Kraft und Stärke, die in Ihnen vorhanden ist, wieder zu entdecken und in Ihrem Lebensalltag kraftvoll wirken zu lassen.

Mein Ziel besteht darin die Säulen der Erfüllung sichtbar zu machen. Das sind unsere Selbstwirksamkeit und Selbstliebe, lebendige Beziehungen in unserer Arbeit und im Privatleben sowie unsere Kraftquellen, fokussiert zu sein unsere Visionen und Ziele im Blick zu haben, unsere Werte, Freude und Stille sowie das innere „Ja“.

COACHING

LEBEN