



Daria Head
COACHING

Persönlichkeit

Persönlichkeit [engl. personality; lat. persona: Maske, Rolle, Person], ist die Gesamtheit aller überdauernden indiv. Besonderheiten im Erleben und Verhalten eines Menschen.

(Quelle: Lexikon der Psychologie, Wirtz, 22. Aufl. 2022 Hogrefe-Verlag)

Persönlichkeits-Coaching ist eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und grundsätzlich für jede*n geeignet. In uns allen schlummern Stärken und Schwächen, Vorstellungen und Wünsche. Was selbstverständlich klingt, gerät im Alltag leider allzu oft ins Hintertreffen und wird nicht mit der Wichtigkeit priorisiert, die angemessen wäre. Personality-Coaching setzt genau hier an: Durch Unterhaltungen, Reflexionen und Hausaufgaben gewinnst Du Schritt für Schritt mehr Einblick in das "was Dich wirklich ausmacht". Lebensgeschichte, Ängste, Erwartungshaltungen, Werte, Überzeugungen und Motivationen werden hier eine Rolle spielen. Durch gezielte Fragen, Übungen und Techniken unterstütze ich Dich dabei, ein tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und Deine ganz eigene individuelle Lebensstrategie zu entwickeln. Das Ziel? Ich würde sagen: Unbekannt! Richtung, Ziel und Geschwindigkeit liegen alleine bei Dir.

Mein Persönlichkeits-Coaching bietet einen geschützten Raum, in dem Du Dich mit Deinen Ängsten, Zweifeln und Selbst-limitierungen auseinandersetzen kannst. Ich biete Dir Werkzeuge und meine wertfreie und kompetente Begleitung an, damit Du Dein Leben selbstbewusst in die Hand nehmen kannst um das Beste für Dich daraus zu machen. Letztendlich geht es in meinem Persönlichkeits-Coaching allein darum, Dich zu ermächtigen, Deine eigene Lebensgeschichte zu schreiben... mit Dir in der Hauptrolle!



Du möchtest ein Einhorn sein?

- Ersetze "Muss" durch "Kann/Will" und staune, was sich daraus ergibt.
- Schreibe täglich 5 Punkte auf, für die Du dankbar bist.
- Notiere Deine Vision, als ob es kein Limit gibt - Dein Whiteboard!
- Bodyscan - Was spürst Du, wenn Du Dinge tust, die Dir gefallen oder nicht gefallen?
- Geben & Nehmen: Finde eine Balance, die Dir gut tut.
- Schau in den Spiegel und sprich lächelnd: Ich bin die Liebe meines Lebens!

Meine Coaching Themen & Methoden

Welches Thema für Dich der beste Einstieg in unserer Zusammenarbeit ist, ergibt sich in der Regel aus unserem Erstgespräch. In Folgesitzungen können durchaus andere Themen an Bedeutung gewinnen und ebenfalls mit in das Coaching einfließen. Ich greife im Coaching auf Methoden aus dem Systemischen Coaching, Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), der Transaktionsanalyse nach Eric Berne (TA), der FOR-DEC-Methode der DLR sowie diverse Hypnose- und Entspannungstechniken wie Meditation & Yoga zurück.



**Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen
oder dich einfach nur mit mir vernetzen?
Dann schreibe mir oder folge mir.**

*Ich freue mich auf dich!
Deine Daria*



Ramsau 16, 83670 Bad Heilbrunn | +49 (0)8046 1889980

coaching@dariahead.de | www.dariahead.de

Verantwortlich für den Inhalt: Daria Head

Bilder: www.adobe.stock.com

