

# HOME



# RUN

DAS HILFREICHE COACHING-PROGRAMM

*love and joy*

FROM NOW. ON



# Über das Programm

# HOME RUN

basic

Dieses Programm ist für Menschen, die Wege zur Entwicklung suchen für sich als *SELBST -Entwickler*.

Durch das Programm erlernst Du hilfreiche Methoden und Techniken, die Dir Deine Entwicklung systematisch gestalten helfen und damit nachhaltig Wohlbefinden fördern.

Wohlbefinden wächst durch Dein stärker werdendes Empfinden, kompetent zu sein und etwas in Deinem Leben bewirken zu können.

**[www.annelenewagemann.de](http://www.annelenewagemann.de)**



# Wo setzt das Programm an?

Wir alle wünschen, dass unser Leben und der Alltag leichter werden. Wir alle wollen, dass die vielfältigen Probleme, vor die uns das Leben stellt, gelöst werden. Was aber wäre, wenn die Probleme gelöst sind? Wer sind wir dann? Wie verändert uns das?



## Beziehungen

Die Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben, wären warm und stabil. Freundschaften wären ein Versprechen der Sicherheit und man hätte nie mehr das Gefühl, allein zu sein.

## Arbeit und Beruf

Die Arbeit würde Freude machen und brächte das uns Gefühl, etwas Sinnvolles in die Welt zu bringen. Sie würde uns erfüllen.



## Selbstwertgefühl

Wir hätten das Gefühl stark zu sein. Und wenn eine Herausforderung uns begegnet, würde uns die Angst nicht lähmen. Im Gegenteil: Mit einer guten Portion Mut und Selbstgewissheit, würde sich ein Gefühl der positiven Anspannung in uns ausbreiten. Wir würden in die „Hände spucken“ und gemeinsam mit Verbündeten die Sache angehen.



# Was kann sich ändern?

Was hält uns davon ab, stark im Leben zu stehen?

Im Prinzip nicht viel. Es sind „nur“ ...

- die fehlende Fähigkeit, fokussiert unsere Ressourcen zu fördern.
- die fehlende Fähigkeit, fokussiert den Weg zu unseren Zielen zu verfolgen.
- die zu geringe Liebe zu uns selbst und
- die fehlende Gewissheit, dass wir all die Energie und Kraft wert sind, die wir in uns stecken können.

## Überwinden

Wie kommen wir vom Gefühl der Überforderung in einen Zustand der innerlichen Klarheit, Gewissheit und dem Empfinden der Kompetenz?

Wir müssen lernen, unsere Ziele zu verfolgen. Und unser Selbstwertgefühl sollte Priorität Nummer eins sein, weil es die Basis für unser Wohlbefinden ist.

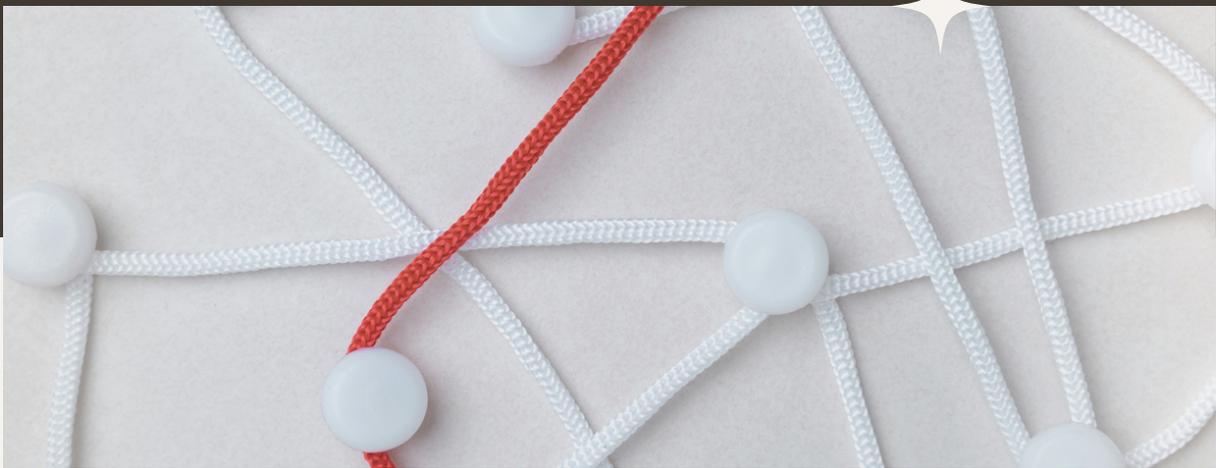
## Fokus

Was konkret können wir also tun?

Anhand einer systematischen Selbstwertstärkung können wir die Basis legen für eine gesunde Entwicklung.

Und in diesem Prozess können wir die Fähigkeit zur Fokussierung ausbilden und erweitern.

# Was ist das Ziel?



4

Das Programm hat zum Ziel, mit Dir Deine Ziele festzuhalten, die Du Dir für Dich setzt. Mit „festhalten“ ist nicht nur das Aufschreiben und Formulieren der Ziele gemeint, sondern auch das Festhalten an Deinen Zielen. Gerade hierbei unterstütze ich.

Meine Unterstützung erhältst Du ...

- durch das Coaching hin zu neuen, dir dienlichen Gewohnheiten.
- durch mein Feedback, das ehrlich, ermutigend, humorvoll und konkret ist.
- durch meine Bestätigung und Erinnerung, dass Du ein wundervolles Wesen bist, dass zu jedem Zeitpunkt eine Existenzberechtigung hat und Glück verdient.



## Coaching

monatliche Sitzungen helfen zur Fokussierung. Wir halten die Ziele im Blick, identifizieren hinderliche Glaubenssätze und ändern sie.



## Chekpoints

Kurze Treffen zwischendurch nutzen wir, um an den Stellschrauben zu drehen. Neue förderliche Gewohnheiten sollen in Deinem Leben greifen. Ich erinnere Dich an Deine Ziele.



## Arbeitsheft

Ein eigenes Arbeitsbuch hilft Dir, Deine Entwicklung im Auge zu behalten und Deine Gedanken zu ordnen. Das Arbeitsbuch ist Anleitung zur Übung und Notizheft für Deinen Coaching-Prozess.

# Wie wird das alles erreicht?



5

## **Onboarding - vor Start**

Was sind Deine Ziele? Woran merkst Du, dass Du Deine Ziele erreicht hast?  
Was kann ich Dir geben, damit Du diese Ziele mit meiner Unterstützung erreichst?

## **Start**

Im ersten Monat eine Coachingsitzung à 90 Minuten; wöchentlich ein Treffen am Online-Checkpoint - In kurzen Telefonaten oder virtuellen Calls von bis zu 30 Minuten beantworten wir die Fragen:

Wie läuft's? Was kann verändert werden? Wie zufriedenstellend ist Dein Fortschritt für Dich? ... So können wir an den Stellschrauben drehen.

In diesen Treffen repräsentiere ich die Seite von Dir, die Veränderung möchte und manchmal in den Hintergrund tritt, wenn es zu stürmig oder zu anstrengend für Dich wird. Ich bin dann dazu da, dem Wunsch nach Veränderung eine Stimme zu geben, damit sie immer gehört wird. Ich bin die Erinnerung an dein Versprechen an Dich selbst.

## **zweiter Monat**

wie im ersten Monat: eine Coachingsitzung à 90 Minuten; wöchentlich ein Treffen am Online-Checkpoint

## **dritter Monat**

Eine Coachingsitzung à 90 Minuten  
Wöchentlich ein Treffen am Online-Checkpoint

## **vierter Monat**

wie im dritten Monat und zusätzlich ein Abschlussgespräch in dem wir gemeinsam feststellen, ob Du Deine Ziele erreichst hast. Wir reflektieren und schauen, was Du in Zukunft weiterhin für Dich umsetzen kannst. Solltest Du noch weiter Unterstützung wollen, verlängern wir das Programm für Dich, wenn Du willst auf maximal acht Monate. Das legen wir gemeinsam in den Monats-Coaching fest.

## **Verlängerung**

Monatlich eine Coachingsitzung à 90 Minuten, wöchentlich ein Treffen am Online-Checkpoint. Und ein Abschlussgespräch à 90 Minuten

# Kosten

Die Kosten für das gesamte Programm betragen 2.320 € bei Einmalzahlung.

Bei Ratenzahlung: 4x 610,00 € = 2.440,00 €

Bei Verlängerung zahlst Du ausschließlich 200,00€/ Monat.

Alle Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.



## Annelene Wagemann

Das ist nun meine Agenda: Was sind die Grundsätze menschlicher Entwicklung? Aus den Erkenntnissen habe ich meinen eigenen roten Faden entwickelt. Heute weiß ich ganz sicher: Systematische Selbst-Entwicklung ist möglich.

Entwicklung passiert immer. Und sie passiert immer hin zu mehr Komplexität. Das ist nicht aufzuhalten. Die Frage ist nun:

Will ich als Individuum mich von den Veränderungen und Herausforderungen, die Entwicklung mit sich bringt, bloß überraschen lassen? Oder will ich aktiv meine eigene Entwicklung voranbringen: systematisch und zielgerichtet?

Wenn ich mich hierzu entscheide – so glaube ich und so ist es meine Erfahrung – wächst mein Selbstwirksamkeitsempfinden und meine Resilienz.

Je mehr meine innere Kraft zunimmt, desto mehr innere Ruhe, Selbstvertrauen und seelisches Wohlbefinden kommt in mein Leben.