

## 10 Fragen an mich

### 1. Was macht denn ein Coach überhaupt? Trainierst du ein Baseballteam?

Nein ;) Als Coachin begleite ich dich durch gezielte Fragen dabei dich selbst besser kennenzulernen und tiefliegende Blockaden zu lösen, damit du ein Leben in Freiheit, Liebe und Gesundheit führen kannst.

### 2. Was meinst du mit Blockaden? Brauche ich da nicht eher einen Physiotherapeuten?

Ich spreche hier von Blockaden in deinem Energiesystem. Das können z.B. alte Glaubenssätze sein, die deinen Erfolg in Beruf, Partnerschaft oder Gesundheit verhindern.

### 3. Bei welchen Themen kannst du mir denn ganz konkret helfen?

Zu mir kommen beispielsweise Menschen die im Job nicht vorankommen oder immer wieder Beziehungen erleben, die ihnen eigentlich nicht gut tun. Menschen die das Gefühl haben, irgendwie nicht voranzukommen oder noch nicht herausgefunden haben, was sie im Leben eigentlich wollen.

Weitere Beispiele sind Ängste, Wutanfälle oder Aggression, Selbstzweifel, unerfüllte Wünsche...

### 4. Wie kann ich mir die Zusammenarbeit mit dir vorstellen?

Zunächst biete ich dir ein 20 minütiges Vorgespräch für ein gegenseitiges Kennenlernen an. Das ist für dich kostenfrei und unverbindlich. Sollten wir uns füreinander entscheiden, mache ich dir einen Vorschlag für das weitere Vorgehen.

Eine Coaching-Sitzung dauert ca. 90 Minuten. Die Bezahlung erfolgt im Anschluss auf Rechnung.

### 5. Nach welchen Kriterien sollte ich einen Coach auswählen?

In erster Linie solltest du dich wohlfühlen bei ihm oder ihr. Vertraust du ihm? Hast du das Gefühl, du hast ihre absolute Aufmerksamkeit? Fühlst du dich verstanden?

## **6. Ist Coaching also so etwas wie Wellness?**

Jein. Als Coachin ist es meine Aufgabe meinem Klienten seine blinden Flecken aufzuzeigen. Das heißt ich bringe die Gedanken und Gefühle oder das Verhalten, das er selbst gar nicht wahrnimmt, das sozusagen automatisch abläuft, ins Bewusstsein. Ich lege den Finger in die Wunde. Und, wenn nötig, bohre ich weiter.

Selbstverständlich feinfühlig und liebevoll. Dennoch kann das im ersten Moment unangenehm sein. Wie beim Physiotherapeuten eben ;)

So kann Heilung geschehen.

## **7. Was macht dich und deine Arbeit so besonders?**

Ich arbeite unter anderem nach der „Herz über Kopf-Methode“ von Christina und Walter Hommelsheim. Unser Verstand ist ein wunderbares Werkzeug, aber leider nicht dazu geeignet Blockaden zu lösen und den eigenen Sinn zu erkennen. Deshalb arbeite ich überwiegend mit dem Unterbewusstsein, dem Gefühl und dem Energiekörper.

Zur Unterstützung des Prozesses wende ich, wenn gewünscht, auch Quantenheilung an. Was das ist erkläre ich dir gern in einem persönlichen Gespräch.

## **8. Gefühle und Energie kannst du also...Kann mein Verstand bei dir auch was lernen?**

Unbedingt ☺ Insbesondere bei sehr analytischen Menschen ist es sinnvoll zunächst den Verstand mit ins Boot zu holen. Gerne erkläre ich dir z. B. wie Glaubenssätze und Blockaden entstehen, was in unserem Gehirn und Körper passiert wenn wir ständig im Stress sind oder wie wir behindernde Gewohnheiten (z.B. Lampenfieber oder „immer gleich ja sagen“) loswerden.

## **9. Warum begeistert dich diese Arbeit so sehr?**

Ganz einfach: Das bin ich. Mittlerweile weis ich, dass es mein Innerstes ist genau das zu tun.

Und: Ich habe selbst mein Leben durch diese Arbeit und Methoden verändert. 10 Jahre lang bin ich über meine Grenzen gegangen. Habe Körpersignale ignoriert. Dadurch, dass ich ständig „nur noch kurz die Welt retten“ musste, habe ich meine Familie terrorisiert und meinen Körper vergewaltigt. Es musste erst ein Unfall in mein Leben treten, damit ich all den tollen Menschen um mich herum endlich zuhöre. Heute fühlt es sich an wie aus einem anderen Leben.

Ich bin dankbar für diese Erfahrung. Und ich bin dankbar für all die Menschen, Lehrer und Begebenheiten die mich auf meinem Weg zu mir selbst begleitet haben und immer noch begleiten.

## 10. Werde ich nach einer Zusammenarbeit mit dir glücklich, gesund und zufrieden sein?

Ganz ehrlich? Das liegt an dir. Ich verkaufe keine Pillen, die dich glücklich machen. Dafür gibt's bei mir aber auch keine unerwünschten Nebenwirkungen ;)

Es geht hier um deine Entwicklung. Wenn du bereit bist dir deine Themen anzuschauen, können Wunder geschehen :)



**Ich freue mich auf die Zusammenarbeit**

**Maria Zocher-Ihde**

[www.maria-zocher-ihde.de](http://www.maria-zocher-ihde.de)

[mail@maria-zocher-ihde.de](mailto:mail@maria-zocher-ihde.de)

**0170 8008573**