

onlineadressen +

Individuelle Lebensmotive als Kompass

Mehr Leichtigkeit und Sinn im beruflichen und privaten Umfeld

Ober-Ramstadt. Unsere Lebensmotive – die inneren Bedürfnisse und Antreiber – beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln oft unbewusst. Ihre Sichtbarmachung kann jedoch als kraft-

voller Kompass dienen, der uns hilft, bessere Entscheidungen zu treffen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

In unserem Alltag agieren wir in verschiedenen Rollen und wir

planen unsere Ziele oft rein kognitiv – wir sind im sogenannten „Hochglanzprospekt“. Wir „verhalten“ uns, ohne wirklich zu wissen, ob unser Handeln im Einklang mit unseren inneren Bedürfnissen ist. Wenn wir jedoch unsere Lebensmotive kennen, können wir unser Verhalten und unsere Entscheidungen gezielt daran ausrichten. Dann erleben wir den Zustand der sogenannten FLOW – Momente, in denen wir Leichtigkeit, Zufriedenheit und Sinn erfahren.

Besonders in beruflichen Herausforderungen oder belastenden Lebenssituationen hilft das Verstehen der eigenen inneren Antreiber, Blockaden zu überwinden und neue Perspektiven zu entwickeln. Ob für Mitarbeiter, Führungskräfte oder Privatperso-

nen – der Zugang zu den eigenen unbewussten Bedürfnissen stärkt die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, authentisch und motiviert zu handeln.

Frau Sabine Gräf-Richter, zertifizierte Coachin und Mitglied im Deutschen Fachverband Coaching (DFC) nutzt in Ihrer Arbeit, neben den gängigen systemischen Verfahren, auf Wunsch auch das wissenschaftlich anerkannte RMP®-Profil der Lebensmotive. Auswirkungen der Motive auf erlebte Harmonie oder Disharmonie, Ressourcen- und Zielkonflikte, Burnout-Gefährdung, Führungsstil, Resilienz und innere Blockaden werden sichtbar. Frau Gräf-Richter arbeitet in Ihrer eigenen Praxis in Ober-Ramstadt und online. Weitere Infos unter www.sgr-coaching.de MueMo

SGR Sabine Gräf-Richter

Herzlich Willkommen Über mich Mein Angebot Ihr erster Schritt

Herzlich Willkommen, schön dass Sie hier sind!

Sie haben sich entschlossen ihr Thema anzugehen und damit die bewusste Entscheidung getroffen selbst aktiv zu werden.

Damit übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre angestrebte Veränderung, bei der ich Sie in einem Coaching sehr gerne begleite.

Ich selbst bin in meinem Leben immer wieder neue Wege gegangen, manchmal geplant und sehr häufig auch spontan. Wenn der Leidenschmerz im Inneren zu hoch wird (dann meldet sich bekanntlich zuerst der Körper mit Beschwerden, später folgt unsere Psyche) oder 'Äußere Bedingungen' sich verändern. Dann war ich mehr oder weniger freiwillig dazu aufgefordert meine Komfortzone zu verlassen. Das war nicht immer einfach und trotzdem würde ich es im Rückblick immer wieder so machen. Heute weiß ich, dass es dazu ein gutes Netzwerk

Sinn gibt Richtung: Wenn wir das erkannt haben und verstehen, können wir entscheiden wie wir damit umgehen möchten.