

# Stressreduzierung, Burnout-Beratung und Life-Coaching

Individuelle Lösungen für deine persönlichen Herausforderungen



“

Ich begleite dich  
bei deinen individuellen  
Herausforderungen.



## Stressmanagement und dein individueller Weg aus der Krise

Burnout-Prävention, Burnout-Beratung und individuelle Lösungen für dein Wohlbefinden.

Du fühlst dich erschöpft und die vielfältigen Anforderungen des Alltages nehmen überhand?

Du suchst einen Weg, wie du dein Leben so gestalten kannst, dass Glück und Zufriedenheit wieder zu deinem Alltag gehören? Vielleicht bist du auch schon mitten im Burnout und

suchst, ohne lange Wartezeit, Unterstützung und Beratung?

**Du musst nicht alle Herausforderungen alleine meistern. Ich begleite dich mit meinem achtsamkeitsbasierten Coaching dabei, einen Weg zu mehr Balance, Zufriedenheit und Lebensglück zu finden.**

## Was ist eigentlich Life-Coaching und wie kann es mir helfen?

Das Life-Coaching wird ganz individuell auf dich angepasst.

Durch das Coaching kannst du deine Situation aus einer anderen Perspektive heraus betrachten. Du erkennst deine Stärken, veränderst Gedanken und kannst alte Gewohnheiten loslassen, um das Leben zu führen, welches du führen willst. Du lernst Techniken kennen, mit denen du Ruhe in deine

Gedanken bringst und Antworten auf deine Fragen findest. Jedes Leben ist einzigartig und jeder Mensch hat seine ganz individuellen Themen, die ihn beschäftigen. Lass uns zusammen dein Thema betrachten und herausfinden, was deine ideale Lösung für ein zufriedenes Leben ist.



**Daniela Gottwald**  
dgc Coaching

**"Du kannst nicht alles verändern. Nur dich selbst! Aber meistens verändert das dann alles."**



## Anlässe und Gründe für ein Coaching

Alle Coachings sind individuell deinen Bedürfnissen angepasst.

- Ängste loslassen
- Burnout und Erschöpfung
- Träume verwirklichen
- Stressreduktion
- Persönlichkeitsentwicklung
- Trauer verarbeiten
- Entscheidungen treffen
- Leben sinnvoll gestalten
- Glückliche Partnerschaft
- Herausforderungen im Beruf
- Berufliche Veränderungen
- Selbstbewusstsein stärken
- Mentaltraining
- Positive Gedanken stärken



# Wie ich dich begleiten kann

Wir finden den passenden Rahmen für dich.



## Coaching in den dgc Praxisräumen

Das Coaching findet in meinen Räumlichkeiten in Düsseldorf statt. Hier haben wir Raum und Ruhe.



## Planung

Die genauen Details vereinbaren wir bei unserem ersten persönlichen Gespräch.



## Zoom-Call

Solltest du keine Möglichkeit haben zu mir zu kommen, dann kann das Coaching auch per Zoom-Call durchgeführt werden.



## Walk & Talk

In der Natur kannst du deinen Blick schweifen lassen, deinen Stress reduzieren und durch den Perspektivwechsel leichter Lösungswege finden.

Ich freue mich auf deine E-Mail zur Terminvereinbarung oder rufe mich gerne an!  
E [info@danielagottwald.de](mailto:info@danielagottwald.de), M + 49 178 8136037



Daniela Gottwald Coaching  
Oberkasseler Straße 129 | 40545 Düsseldorf

**M** + 49 178 8136037

**E** [info@danielagottwald.com](mailto:info@danielagottwald.com)

**W** [danielagottwald.com](http://danielagottwald.com)