



DEIN COACH: MENSCHLICHER PARTNER AUF AUGENHÖHE.

Professionell, kompetent, empathisch und lebenserfahren.

Interesse? Dann melde Dich gerne bei mir für ein erstes unverbindliches und kostenfreies Telefongespräch!

Cornelia Decker Coaching

Cornelia Decker

Mail: kontakt@cdc-muenchen.de

Mehr Infos unter www.cdc-muenchen.de

„Eine besonders vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre, sehr professionell aufbereitete Unterlagen und Inhalte, die mich vom ersten Tag an motiviert und gestärkt haben: Das Coaching von Cornelia Decker hat mich begeistert!“ (Nadine T.)



DIE EIGENE IDENTITÄT LEBEN, DEINEN STRESS BEWÄLTIGEN
GESUND, LEISTUNGSSTARK UND GELASSEN DURCH DEINE RUSHHOUR DES LEBENS.

Deine Herausforderungen:
Immens.

Deine Gesundheit:
In Gefahr.

Dein Coaching:
Auf Dich zugeschnitten.

Entspannt. Ich selbst.



DIE DREI SÄULEN FÜR DAUERHAFTE GESUNDHEIT, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND GELASSENHEIT:

Deine wahre Identität
kennen und leben

Individuelle
Stressbewältigungsstrategien

Bewusste, regelmäßige
Entspannung

DEIN COACHING: INDIVIDUELL AUF DICH ZUGESCHNITTEN.

Deine Fragen im Mittelpunkt unserer Zusammenarbeit:

- ❑ Wer bin ich eigentlich? Bin ich wirklich der, der ich vorgebe zu sein oder den andere in mir sehen wollen? Habe ich mich vielleicht verändert?
- ❑ Womit blockiere ich mich selbst und verbrauche viel unnötige Kraft? Wie kann ich mich selbst jederzeit aus einem mentalen Tief holen und Kraft tanken? Wie motiviere ich mich?
- ❑ Wo liegen meine Prioritäten? Haben sie sich vielleicht geändert? Was ist mein persönliches Lebensmodell für diesen (neuen) Lebensabschnitt?
- ❑ Wie kann ich den vielfältigen Belastungen von Job und Privatem gesund, leistungstark und gelassen entgegen treten?



„ANSPANNUNG IST, WENN DU JEMAND SEIN WILLST.
ENTSPANNUNG IST, WENN DU DU SELBST BIST.“

DEIN COACHING: PLANBAR, TRANSPARENT UND ERGEBNISORIENTIERT.

Gemeinsam legen wir auf Basis Deiner Hintergründe und Bedürfnisse die konkreten Coachingziele, Inhalte und somit Dauer des Coachings fest. Ich helfe Dir, Dich selbst (wieder) zu finden und selbstbewusst Dein eigenes Leben zu leben, weniger Energie zu verschwenden und jederzeit für Dich passend Kraft tanken zu können.

Am Ende steht Dein ganz persönlicher, wirklich zu Dir passender Lebensgestaltungsplan.
Dazu Selbstbewusstsein, Energie, Zufriedenheit und Motivation!