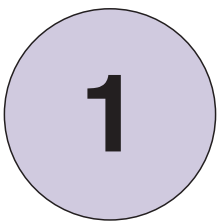


RALF EISENBARTH

WELLBEING. CONSULTING. COACHING.



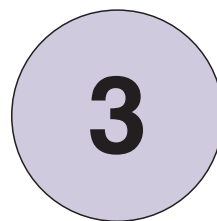
4 SCHRITTE FÜR MEHR WEIBLICHE LEBENSQUALITÄT UND WELLBEING



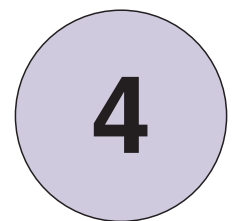
**FEMALE
BUSINESS**



**SELBST
BESTIMMUNG**



**JOB
& KIND**



**PARTNER
SCHAFT**

**DER EFFEKTIVSTE WEG FÜR EIN AUSGEWOGENES LEBEN
IM EINKLANG MIT IHREN BEDÜRFNISSEN**

LEBEN NACH IHREN BEDÜRFNISSEN



Nie zuvor war das Leben für Frauen so vielfältig wie heute und nie gab es mehr Optionen, sich beruflich und privat seinen ganz persönlichen Lebensstil zu gestalten. Doch mit den Optionen wachsen auch die Anforderungen und damit der Druck, auf allen Ebenen zu bestehen und dabei sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen. War es für Frauen früherer Generationen noch ausreichend, sich um Mann und Kinder zu kümmern und soziale Aktivitäten zu pflegen, so sollen Frauen heute bitte „Multitasking-Super-Women“ sein, die Job, Beziehung, Kinder, Socialising und eigene Attraktivität ganz selbstverständlich bedienen. Das Ergebnis: Statt Erfüllung und Zufriedenheit tritt Überforderung und Frustration ein, ohne zielführende Veränderungen auch immer öfter körperliche und psychische Probleme von Rückenschmerz und Schlaflosigkeit bis hin zu Depression und Burnout.

Um diesem gesellschaftlichen Druck Stand zu halten und dennoch ein wohlbefindliches Leben zu führen, braucht es neue Denk- und Verhaltensweisen, die die eigenen Bedürfnisse wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und sich von falschen Idealbildern lösen. Dazu gehört vor allem ein hohes Mass an Selbstbestimmung und die konsequente Neuausrichtung auf die eigene Lebensqualität, die sich nicht über die Erfüllung äusserer Erwartungen definieren sollte.

RALF EISENBARTH WELLBEING. CONSULTING. COACHING. möchte Sie dabei unterstützen, die richtigen Schritte in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu gehen und so Ihr persönliches Wellbeing zu finden.

Starten Sie jetzt Ihr Wellbeing-Programm!

1

FEMALE BUSINESS



Frauen sind heute meist ebenso gut ausgebildet und qualifiziert wie Männer und bringen zudem oft die besseren sozialen Kompetenzen mit. Dennoch ist ihr Anteil an Vollzeitjobs, Führungspositionen oder Start-ups noch immer weit unter dem der Männer, ebenso auch oft das Gehalt. Frauen stellen somit ein riesiges Potenzial zu einer positiven Zukunftsgestaltung dar, sofern es gelingt, die Rahmenbedingungen und die alte Rollenverteilung endlich so zu verändern, dass Frauen Ihr ganzes Potenzial einbringen und so zu mehr Lebensqualität für sich und die gesamte Gesellschaft beitragen können.

Erkunden Sie Ihre echten Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen und stimmen Sie Ihr Lebensmodell konsequent darauf ab.

CHECKLISTE FEMALE BUSINESS*

Schöpfe ich mein Potenzial beruflich aus?

Entspricht der Job meiner Qualifikation?

Wie wird meine Leistung wertgeschätzt?

Wie gleichberechtigt bin ich?

Wo möchte ich in 10 Jahren stehen?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

2

SELBSTBESTIMMUNG



Viele Frauen orientieren sich heute an fragwürdigen Leitbildern wie Models, Schauspielerinnen, Pop-Stars oder Trainerinnen, die Ihnen in den sozialen Medien und in der Presse ein Traumleben vorgaukeln. Schön, reich, sexy und grundentspannt wird zum unerreichbaren Ziel, das für ständigen Druck und Frustration sorgt. Statt den eigenen Bedürfnissen zu folgen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen, wird die ständige Unzulänglichkeit auf allen Ebenen zum bestimmenden Faktor. Höchste Zeit, diesen falschen Göttinnen abzuschwören und sich selbst auf den Olymp zu begeben.

Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Fähigkeiten und Talente und setzen Sie eigene Maßstäbe, denn Sie wissen am besten, was für Sie passt.

CHECKLISTE SELBSTBESTIMMUNG*

Welche Entscheidungen treffe ich allein?

Wobei bin ich unsicher?

Welchen Erwartungen folge ich?

Wie schätze ich meine Kompetenz ein?

Was stärkt meine Entscheidungsfähigkeit?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

3

JOB & KIND



Frauen tragen neben ihren beruflichen Aufgaben meist auch die Verantwortung für die gesamte Lebensorganisation von Haushalt über Kindererziehung bis zur Pflege der Eltern. Eine Mammut-Aufgabe, bei der das persönliche Wohlbefinden oft zu kurz kommt und dem Wohlergehen der anderen „geopfert“ wird. Doch damit ist der Weg in die Unzufriedenheit und oftmals auch körperliche und psychische Probleme vorprogrammiert, die dann zumeist auch weitere Folgen nach sich ziehen und ein erfülltes und wohlbehindliches Leben unmöglich erscheinen lassen.

Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze und Ziele und schaffen Sie ein Lebensmodell, in dem Sie Erfüllung und Zufriedenheit finden.

CHECKLISTE JOB & KIND*

Wo liegen meine Prioritäten?

Wie definiere ich mich als Mutter?

Welche Entlastung bietet mein Partner?

Was würde zu mehr Wellbeing beitragen?

Was hindert mich an einer Veränderung?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

4

PARTNERSCHAFT



Obwohl Frauen in allen Lebensbereichen sehr genau prüfen, was Ihren Vorstellungen entspricht, wird die Partnerwahl in den meisten Fällen völlig irrational getroffen und unterliegt eher romantischen als rationalen Kriterien. So verwundert es denn nicht, dass mehr als die Hälfte aller Beziehungen scheitern und immer mehr Frauen alleinerziehend bleiben, oftmals unter schwierigen sozialen Bedingungen. Grund genug, sich auch in diesem Bereich genau zu reflektieren und Beziehungen nach Kriterien auszuwählen, die nicht nur zu „Schmetterlingen im Bauch“, sondern zu echtem Wellbeing führen.

Bauen Sie eine Partnerschaft auf Ihren wichtigsten Wünschen und Bedürfnisse auf, denn nur so kommen Sie zu Ihrem Wellbeing.

CHECKLISTE PARTNERSCHAFT*

Was wünsche ich mir vom Partner?

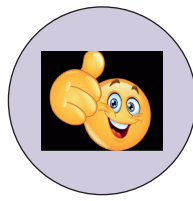
Welche Eigenschaften sind mir wichtig?

Was bringe ich selbst ein?

Wie autark bin ich?

Wie gut decken sich unsere Ziele?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.



BESSER GLÜCKLICH ALS PERFEKT!

Frauen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten eine völlig neue Position in der Gesellschaft erkämpft und bestimmen das Zeitgeschehen heute wie nie zuvor. Doch im Zuge dieses Prozesses sind bei vielen Frauen die eigenen Bedürfnisse immer mehr ins Hintertreffen geraten und stattdessen die möglichst perfekte Erfüllung der gesellschaftlichen Erwartungen in den Vordergrund gerückt. Denn im Zeitalter der Superstars und der sozialen Medien verschiebt sich das angestrebte Frauenbild zunehmend mehr in deren unerreichbare Sphären und hinterlässt ein Heer von Frauen, die sich im Angesicht dieser Perfektion nur noch unzulänglich und klein fühlen.

Die 4 Schritte in diesem Workbook sollen dazu dienen, Ihre eigenen Bedürfnisse wieder mehr zu sehen und sich am eigenen Maßstab zu orientieren. Egal, um welchen Lebensbereich es dabei geht, nur durch die Ausrichtung an den eigenen Wünschen und eine uneingeschränkte Selbstbestimmung werden Sie auf Dauer die Lebensqualität erreichen, die Sie sich glücklich und zufrieden macht.

Starten Sie jetzt mit Ihrem Wellbeing-Programm, buchen Sie eine persönliche Coaching-Session zu Ihren individuellen Themen und nutzen Sie viele weitere Tools zur Erreichung Ihres persönlichen Wellbeing.



Business Coaching
Life Coaching
Online-Kurse
Tipps & Insights
Blogbeiträge