

R.E.BALANCE

HOLISTIC WELLBEING COMPANY

HOLISTIC WELLBEING GUIDANCE

**In 4 Schritten
zu mehr Lebensqualität**

Ein strukturierter Ansatz für Menschen, die spüren,
dass „funktionieren“ nicht mehr reicht

WARUM HOLISTIC WELLBEING GUIDANCE

Unser Leben ist komplexer geworden - beruflich wie privat. Viele Menschen suchen nach Orientierung, Balance und konkreten Schritten, die im Alltag wirklich funktionieren. Holistic Wellbeing Guidance bietet Raum, um Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu finden und praktische Wege zu entwickeln, die nachhaltig wirken.

Holistic Wellbeing Guidance richtet sich an Menschen, die verstehen wollen, wie sie ihre Energie, ihre Fähigkeiten und ihre Lebensumstände so zusammenführen, dass daraus ein stimmiges, tragfähiges Lebensmodell entsteht.

Ziel: weniger Theorie, mehr Umsetzung - und spürbare Verbesserung.

INHALT

1

AUSGANGSLAGE

Warum Lebensqualität heute schwerer planbar ist als früher

2

PERSPEKTIVENWECHSEL

Lebensqualität ist kein Reparaturthema

3

DER 4 SCHRITTE ANSATZ

Konkrete Umsetzung statt theoretischer Modelle

4

FÜR WEN DIESER ANSATZ GEDACHT IST

Aktive Gestaltung

5

EINLADUNG

Ihr Einstieg in Holistic Wellbeing Guidance

6

WEITERE OPTIONEN

Bleiben Sie aktiv

DIE AUSGANGSLAGE

Warum Lebensqualität heute schwerer planbar ist als früher

- steigende Komplexität in Beruf & Privatleben
- zu viele Optionen, zu wenig Prioritäten
- permanente Optimierung statt stimmiger Entscheidungen
- Perfektionismus statt Wirksamkeit
- ökonomische Logik dominiert persönliches Wohlbefinden
- Entscheidungen werden vertagt statt gestaltet

PERSPEKTIVENWECHSEL

Lebensqualität ist kein Reparaturthema

Viele Angebote setzen dort an, wo etwas „nicht mehr funktioniert“. Holistic Wellbeing Guidance setzt dort an, wo Gestaltung möglich ist.

Der Unterschied:

- nicht Therapie (keine Symptombehandlung)
- nicht klassisches Coaching (keine Zieloptimierung um jeden Preis)
- sondern: strukturierte Begleitung zur bewussten Lebensgestaltung

DER 4 SCHRITTE-ANSATZ

Schritt 1: Klarheit gewinnen

- Standortbestimmung
- Erkennen von Mustern, Belastungen, Ressourcen
- Trennung von Erwartungen & tatsächlichen Bedürfnissen

Schritt 3: Planen

- realistische, alltagstaugliche Schritte
- Berücksichtigung von beruflichen & privaten Rahmenbedingungen
- kein Idealbild, sondern umsetzbarer Fahrplan

Schritt 2: Priorisieren

- Was ist wirklich relevant - jetzt?
- Welche Themen zählen auf Lebensqualität ein, welche nicht?
- Reduktion statt Addition

Schritt 4: Umsetzen

- Überführung in konkrete Handlungen
- Begleitung statt Selbstdisziplin
- Anpassung statt Durchhalten

4

FÜR WEN DIESER ANSATZ GEDACHT IST

Holistic Wellbeing Guidance ist geeignet für Menschen, die:

- ihr Leben aktiv gestalten wollen
- Verantwortung übernehmen möchten
- konkrete Unterstützung schätzen, nicht Ratschläge
- Beruf, Persönlichkeit und Lebensqualität zusammen denken

Nicht geeignet für:

- akute Krisen
- schnelle Lösungen
- rein emotionale oder therapeutische Begleitung

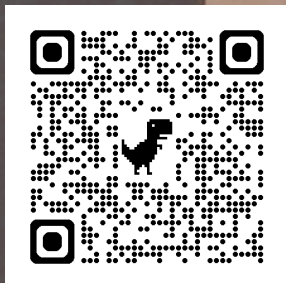
5

EINLADUNG

Der nächste Schritt

Wenn Sie sich in diesem Ansatz wiederfinden, biete ich Ihnen ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch an. Ziel ist eine erste Einordnung Ihrer Situation und die Frage, ob Holistic Wellbeing Guidance für Ihre aktuelle Lebensphase sinnvoll ist.

Hier können Sie einen Termin buchen:



6

WEITERE OPTIONEN

Wenn Sie nach dem Erstgespräch weitere Möglichkeiten nutzen möchten, um Ihre Lebensgestaltung wirksam zu verbessern, bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Tools an:

- Wellbeing Checkup
- Wellbeing Guidance-Sessions
- Personal Wellbeing Workbook

Mehr Info bekommen Sie hier:

R . E . BALANCE

HOLISTIC WELLBEING COMPANY

