

# 1:1 LifeSkripting®- KompaktCoaching



**Positive Selbstführung in 2 Tagen lernen?  
Ja, das funktioniert. Mit LifeSkripting®.**

## Das Coaching ist für jeden geeignet, der/die

- ...eigene mentale Gesundheit stärken und die Lebensqualität verbessern möchte.
- ...sich und seine Psychologie besser verstehen und führen möchte.
- ...an gesunde Weiterentwicklung im eigenen Tempo glaubt, und nicht an ständige Selbstopтимierung und schnelle Lösungen.
- ...sich strukturiert Klarheit verschaffen will, wo er im Leben steht und wohin der weitere Weg führen soll.
- ...lernen möchte, sich auch in schwierigen Lebenssituationen positiv zu führen.
- ...bessere Beziehungen führen möchte (mit Partner/ Partnerin, Kindern, Freunden, Eltern, Kollegen etc.)

## Inhalte:

- Einführung in die Hintergründe von Selbstführung, Resilienz und psychischer Gesundheit
- LifeSkripting® System
- Erarbeiten des eigenen Handbuchs *LifeSkript* in 10 Schlüsselbereichen - jeweils mit fundierten Fachinformationen, Inside-Check und Tools & Strategien
- Diverse individuelle Übungen
- Inklusive Vorab-Gespräch (Online 60 Min) und Nachfolge-Gespräch nach ca. 2-3 Monaten (Online, 60 Min)

## Nutzen:

LifeSkripting® ist ein systematischer Ansatz zur persönlichen, nachhaltigen Weiterentwicklung. Er verschafft Klarheit über den inneren Kompass, steckt den Weg ab und zeigt sichtbare, langfristige Ergebnisse.

Am Ende des Coachings ist das persönliche Handbuch LifeSkript ausgefüllt und die persönlichen Ziele und Maßnahmen für die nächsten 8 Wochen sind definiert.

## Auf einen Blick

**1:1 Coaching in München**  
Zwei Tage, um die eigenen  
Lebensthemen  
systematisch und  
individuell in den Blick zu  
nehmen

## Zielgruppe:

Jeder, der seine  
Selbstführung, Resilienz und  
Lebensqualität verbessern  
möchte

## Termin:

2 Tage  
09:00 - 16:30 Uhr

**Kosten:** nach Vereinbarung

**Interesse? Für weitere Informationen bitte eine E-Mail an [katrin@dr-hegendoerfer.de](mailto:katrin@dr-hegendoerfer.de) oder eine kurze Nachricht unter <https://dr-hegendoerfer.de/kontakt/> mit dem Stichwort "1:1"**