



Susanne Ulbrich Zürni
Gesundheitsbegleitung & Coaching



Coaching allgemein & Engpassorientiertes Coaching

Tel: +41 76 334 57 27 · info@susanne-ulbrich.ch · susanne-ulbrich.ch

Ganzheitlich begleiten – individuell unterstützen

In meinem ganzheitlichen Ansatz verbinde ich – je nach Ihren Anliegen und Bedürfnissen – Gesundheitsbegleitung, Homöopathie sowie Methoden und Prinzipien aus Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung und Coaching.

Im Folgenden erfahren Sie mehr über mein Coaching-Angebot:

Coaching – Ihr persönlicher Entfaltungsraum

Coaching ist eine wertvolle Begleitung auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Selbstvertrauen und innerer Stärke.

Gemeinsam

- **reflektieren wir Ihre aktuelle Situation und Ihre Herausforderungen**
- **entdecken und lösen blockierende Muster, Gedanken und Gefühle**
- **finden neue Perspektiven und Lösungswege**
- **aktivieren Ressourcen und Stärken und**
- **besprechen konkrete Schritte zur Veränderung.**

Ich arbeite mit bewährten Methoden, die individuell auf Ihre Fragestellung abgestimmt werden. Ich begleite Sie ebenso gerne in einer Einzelsitzung (Kosten: 100 CHF pro Stunde) wie auch in einem strukturierten Coachingprozess über mehrere Termine.

Engpassorientiertes Coaching

Eine **besonders faszinierende Methode** ist das engpassorientierte Coaching. Dieses ermöglicht, **in nur sieben Terminen** den Aspekt zu lösen, der die persönliche Entfaltung am stärksten blockiert. Ist dieser sogenannte Engpass gelöst, lösen sich weitere Herausforderungen wie von selbst oder lassen sich deutlich leichter bewältigen.

Diese kraftvolle Methode nennt sich Growching® und wurde von der Baum-Akademie entwickelt.

Für wen eignet sich Growching®?

Für Menschen, die selbst etwas verändern möchten und bereit sind, sich mit sich selbst und den eigenen Herausforderungen auseinanderzusetzen – und diese nachhaltig zu verändern.

Der Ablauf



1. Termin (kostenlos)

Standortbestimmung & Zielsetzung

Gemeinsam beleuchten wir die aktuellen Herausforderungen in den Bereichen Beruf, Finanzen, Beziehungen, Gesundheit und Freizeit. Wir formulieren ein klares Ziel und reflektieren, wie sich dessen Erreichung anfühlen könnte.



2. Termin

Engpassanalyse

Aus den 3–5 wichtigsten Herausforderungen wird das eigentliche Kernproblem herausgearbeitet – der sogenannte Engpass.



3.–6. Termin

Transformation

In diesen vier Sitzungen werden verschiedene – teilweise unbewusste – Aspekte des Engpasses mithilfe wirkungsvoller Methoden transformiert. Dies kann intensiv und emotional sein. Unterstützt wird dieser Prozess, indem wertvolle Ressourcen aktiviert werden, solange bis die Herausforderungen transformiert sind. Dadurch ist dieser Prozess insgesamt kraftvoll und stärkend.



7. Termin

Integration

Zum Abschluss reflektieren wir gemeinsam den Prozess und verankern die Ergebnisse nachhaltig im Alltag. Auch dieser Schritt wirkt tief und befreiend.

Rahmenbedingungen

Jeder Termin dauert ca. 90 Minuten (bei Bedarf auch etwas länger).

Der erste Termin ist kostenlos und unverbindlich – die Entscheidung zur weiteren Zusammenarbeit erfolgt danach.

Die Gesamtkosten für die weiteren 6 Termine betragen 1'200 CHF. Bei Bedarf ist zwischen den Sitzungen ein Austausch möglich.

**Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und
Sie auf Ihrem Weg zu begleiten!**

Susanne Ulbrich Zürni

Dr. sc., Dipl. Natw. ETH
Dipl. Homöopathin SHS/SHP

Tel: +41 76 334 57 27
info@susanne-ulbrich.ch
susanne-ulbrich.ch

Bildungs- und Gesundheitszentrum
Schwarzseestrasse 158
CH-1716 Schwarzsee

Termine vor Ort & online

