

# The Power of Focus

...gibt ihrem Leben eine neue Richtung



Mit persönlichem Coaching

- Ruhe finden
- Kraft tanken
- Ziele fokussieren
- Energie mitnehmen

orientieren – auftanken – durchstarten

## Nehmen Sie sich Zeit... für sich selbst!

Ausspannen, entspannen, Energie tanken und einfach wieder einmal nur SEIN

### **In kurzer Zeit wie ein neuer Mensch fühlen? Geht das?**

Ihr persönlicher Coach Brigitte Lube zeigt Ihnen den Weg! Gemeinsam brechen Sie zu einer spannenden Reise auf, bei der Sie zunächst Ihren inneren Standort bestimmen. Sie tanken frische Energie, sehen Ihre Zukunft klar vor sich und fühlen sich ganz einfach wie neugeboren.

Eine kurze Auszeit mit großer Wirkung!



## Ist ein Coaching für mich das Richtige?

### **The Power of Focus kann Ihnen helfen...**

- ...wenn Ihre Work-Life-Balance aus den Fugen geraten ist
- ...wenn Sie sich täglich wie im Hamsterrad fühlen
- ...wenn Sie auch in Ihrer Freizeit nicht mehr richtig abschalten können
- ...wenn Sie immer öfter denken: „Das kann ja noch nicht alles gewesen sein.“
- ...wenn Ihnen Ihr Arzt geraten hat, etwas für sich selbst zu tun
- ...wenn Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen und dabei Orientierung brauchen

## Ihr Coach begleitet Sie persönlich und professionell

### Zum Beispiel eine Auszeit mit Mehrwert.

Abseits vom Alltag und seinen Verpflichtungen konzentrieren Sie sich auf das, was wichtig ist: auf SIE!

Gemeinsam mit Ihrer Reisebegleiterin Brigitte Lube machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst: Was treibt mich an? Was blockiert mich? Was gibt mir Kraft? Mit viel Spaß und Abwechslung wecken Sie draußen in der Natur Ihre Lebensgeister und finden neue Lebensfreude.



# Ihr Coach begleitet Sie persönlich und professionell

## Sie lernen...

### ...auf mentaler Ebene...

- ...wie Sie abseits des Alltages positive Bilder Ihrer Zukunft entwickeln
- ...wie Sie mit mentalen Techniken limitierende Gedanken in bestärkende umwandeln und Ihr „Ich“ stärken

### ...auf rationaler Ebene...

- ...wie Sie aus Visionen realistische Ziele für die nächste Zeit formulieren
- ...wie Sie aus Lebenskrisen Kraft schöpfen und neue Orientierung finden

### ...auf energetischer Ebene...

- ...wie Sie Ihre Kraft- und Energiereserven selbst auffüllen können
- ...wie Sie zu mehr Klarheit, Ruhe und Gelassenheit kommen

## Wo fühlen Sie sich am wohlsten?

Ob Sie während des Coachings, frische Bergluft atmen, Pulverschnee stauben lassen, mit Schneeschuhen oder Tourenschiern frische Spuren in den Schnee ziehen oder gemütlich nach der Sauna im Ruheraum entspannen, am Kaminfeuer entspannen.....

Ihr Coaching findet dort statt, wo Sie sich wohl fühlen.  
Um die Planung und Organisation kümmert sich Ihr Coach –  
Sie kommen nur und tanken neue Kräfte!





Zur eigenen Mitte kommen



Input, Reflexionen, arbeiten an eigenen Zielen und Themen



Sich selbst, das Leben und Lech genießen!

## Persönliche Entwicklung und Urlaub verbinden

- Ein Coaching vorab zur Standortbestimmung
- Mentales Coaching und persönliche Betreuung während der Woche
  - **Begleitetes Entspannen** und Krafttanken mit Entspannungsübungen, Meditationen und energetischen Techniken
  - **Reflexion** von Alltagssituationen und **Perspektivenerweiterung** mit systemischen Fragestellungen an Plätzen Ihrer Wahl... ob beim Schifahren, am Lift, beim Schneeschuhwandern oder Spazieren gehen....
  - **Mentales Coaching** und **Training** mit mentalen Techniken aus dem Spitzensport an speziell für Sie ausgewählten Plätzen nach den Gesetz-

mäßigkeiten mentaler Wirkungsweisen. So arbeiten wir zum Beispiel an Plätzen mit guter Aussicht, wenn Sie die mentale Ressourcen „Überblicks- und Metaebenenendenken“ benötigen. Oder an Plätzen wo Quellwasser fließt, wenn Sie neue und frische Energien tanken wollen.

- Zum mit nach Hause nehmen:
  - Entspannung CD – für Sie persönlich aufgenommen
  - Ein Maßgeschneidertes Mentalprogramm zur Integration des Erlebten und Gelernten in den Alltag
- Ein Coaching nach 2 Monaten zur Erfolgskontrolle

orientieren – auftanken – durchstarten

## So profitieren Sie von „The Power of Focus“:

- Sie kennen Ihren persönlichen Standort
- Sie lernen Strategien und Techniken für den Umgang mit Stress und Anforderungen
- Sie finden Klarheit über das Wesentliche in Ihrem Leben
- Ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt
- Sie erhalten Werkzeuge für Ihre Work-Life-Balance
- Sie bekommen neue Zukunftsperspektiven und Orientierung
- Maßgeschneidertes Mentalprogramm

## Ihr Coach

### Mag. Brigitte Lube

- Studium der Psychologie, Philosophie und Pädagogik, Sportwissenschaften
- Dipl. Mentalcoach
- NLP Master
- Reteaming Coach
- Burnout Coach
- Diplomsnowboardlehrerin und geprüfte Schilehrerin
- Viele Jahre „Lebens“-Erfahrung durch Arbeitsaufenthalte und Reisen auf verschiedenen Kontinenten

## Kontakt

### Five Consult

Kaiserhüttenweg 9  
9161 Maria Rain  
T: +43(0) 664 2120070  
brigitte.lube@5consult.com  
www.5consult.com

