Du willst nicht mehr alles für alle machen – aber auch niemanden vor den Kopf stoßen.
Das kriegen wir hin!

Wie du Engagement zeigst, ohne deine Grenzen zu überschreiten.

- Du bist die zu der alle kommen, wenn sie etwas brauchen, denn sie wissen von dir kommt nie ein „nein“.
  Du erledigst immer alles. Für alle.
- Dieses „Gebraucht werden“ und das Lob für deine unkomplizierte und schnelle Hilfe fühlt sich für dich gut an. Die anderen lächeln dich an, bedanken sich, du wirst gemocht.
- Das ist tückisch, denn die ständige Bereitschaft für andere da zu sein kostet viel Kraft, manchmal so viel, dass sie zum Zusammenbruch führt und niemand hat gemerkt, dass du am Limit warst
- Du bist dir des Problems durchaus bewusst. Vielleicht hast du ja sogar schon Bücher zum Nein sagen gelesen, aber für dich funktioniert das halt nicht. Es fühlt sich nicht gut an.

https://cleo-coaching.de/
info@cleo-coaching.de
Mobil: +49 1523 369 9119

ICH KENNE DIESES BLÖDE GEFÜHL, WENN MAN NEIN ZU JEMANDEM SAGT.

Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn man immer alles für andere erledigt. Auch ich habe mich früher für jede Aufgabe zuständig gefühlt - im Job, im Ehrenamt oder zu Hause.
Lag etwas an habe ich es übernommen doch irgendwann ging nichts mehr. Ich war erschöpft und müde, wollte nur noch weg. Ich wurde krank - und bekam so endlich das was ich dringend brauchte: eine Auszeit

Aber längst nicht jeder hat Mitgefühl für mich gezeigt. Manchmal musste ich mir sogar anhören, selbst schuld, du hättest doch nein sagen können.
Heute weiß ich, es reicht nicht irgendwann einfach nein zu sagen. Es geht darum ein Ja bewusst zu setzen und zwar zu deinen Bedingungen.

Deshalb möchte ich dir zeigen, wie du Ja sagst, ohne dass es weh tut oder wie du ein JA sagst, und zwar nach deinen Regeln.

Mach jetzt mit beim 1:1 Coaching Programm „Ein JA das entlastet.“.
Du lernst wie du Ja sagst, ohne, dass es weh tut:
Ein Ja zu DEINEN Regeln.

Mach jetzt mit beim Coaching-Programm „Ein JA, das entlastet.“

Nach vier Wochen Coaching entscheidest du, wofür du deine Zeit und Kraft einsetzen willst.

Ein Ja, das sich richtig gut anfühlt.



Du entscheidest ab jetzt, wie stark du belastet sein willst.

- → Beim Gemeindefest heißt es nicht mehr „ich helfe irgendwie mit“, sondern: „Ich übernehme zwei Stunden am Kuchenstand.“ Fertig. Kein schlechtes Gewissen danach.
- → Du informierst deine Mutter, dass du für drei Tage allein zu deiner Patentante fährst – ohne sie dieses Mal mitzunehmen. Und das fühlt sich gut an.
- → Wenn der Chef fragt, wer welche Aufgabe im Projekt übernimmt, wartest du nicht auf das was übrig bleibt, sondern meldest dich sofort für das, was du am liebsten machst.
- → Statt mit deiner Freundin für ein Treffen zehn Nachrichten hin und her zu schreiben, nennst du ihr zwei konkrete Termine, die für dich gut passen und siehe da, es funktioniert.

DAS BEKOMMST DU BEI „EIN JA, DAS ENTLASTET“

VIER TERMINE, DIE ETWAS VERÄNDERN

✓ **KLÄRUNGSGESPRÄCH (60 MIN.) WOCHE 1**

Du bringst 2-3 echte Situationen aus deinem Alltag mit, konkrete Fälle, bei denen du Ja zu einer Aufgabe gesagt hast. Gemeinsam üben wir freundlich nein zu sagen, oder einen Gegenvorschlag mit einem Ja zu deinen Bedingungen zu machen.

✓ **ERSTE AUFSTELLUNG (90 MIN.) WOCHE 2**

Nach dem ersten Gespräch hast du erkannt, was dich eigentlich zum Ja drängt, das schlechte Gewissen oder das Gefühl, sonst macht es ja keiner oder ein ganz anderer Antreiber.
Diese Antreiber stellen wir auf und formen daraus ein Bild, dass du verändern kannst.

✓ **ZWEITE AUFSTELLUNG (90 MIN.) WOCHE 3**

Wir schauen uns an, was dich bisher davon abgehalten hat, eigene Regeln und Grenzen zu definieren. Als Hausaufgabe probierst du aus, wie dein Umfeld auf dein neues JA reagiert

✓ **NACHBESPRECHUNG (60 MIN.) WOCHE 4**

Nach 4 Wochen ziehen wir Bilanz. Was hat sich in deinem Alltag bereits verändert, was steht noch an? Gemeinsam besprechen wir die nächsten konkreten Schritte für dich.

Aber das Beste ist:

… du wirst auch weiterhin von deinen Freunden gemocht und von deiner Familie geliebt.
Und weil du nicht immer zu allem und jedem sofort ja sagst, wird dein JA jetzt viel mehr wertgeschätzt.

PROGRAMM PER MAIL JETZT BUCHEN

So wird Schritt für Schritt aus deinem Pflichtbewussten ja, ein JA, dass sich richtig gut anfühlt.

- → Du kennst deine typischen Ja - Situation und weißt genau, was du tun musst, wenn sie auftreten. Du sagst freundlich nein, oder machst ein eigenes Ja-Angebot mit klaren Grenzen.
- → Du kennst deine Antreiber beim Namen – und hast jedem von ihnen ein Gesicht gegeben. So erkennst du sie sofort wieder und bleibst entspannt, wenn sie auftauchen.
- → Nach der zweiten Aufstellung weißt du genau, wie du mit deinem Umfeld umgehen willst. Dein neues **JA** kann für Irritation sorgen – klar. Du probierst deine Verhaltensänderungen im Alltag aus, auch bei Menschen, die dein neues **JA** am liebsten ignorieren würden, und hältst deine Erfahrungen für die Nachbesprechung fest.
- → Du probierst aus, was passiert, wenn du im Alltag dein Verhalten änderst. Über deine Erfahrung sprechen wir in unserer nächsten Sitzung.
- → Deine Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge wachsen und tragen dich durch den Alltag. Du spürst schon nach kurzer Zeit, dass es dir besser geht, wenn du ein überlegtes, überzeugtes JA zu deinen Bedingungen formulierst.

EIN JA, DAS ENTLASTET
IST AUCH DANN RICHTIG FÜR DICH, WENN…

→ … du bisher noch nie von einer Prozessaufstellung gehört hast. Die entstandenen Bilder zeigen dir mehr als tausend Worte.

→ … du Angst hast, dass sich Freunde von dir abwenden.
Genau diese Angst, dass andere schlecht von dir denken, ist einer der Punkte, die im Programm leiser werden sollen.

→ … du lieber kein Geld für dich alleine ausgeben möchtest
Das ist genau das Muster, um das es im Programm geht: Du gibst für alle, nur nicht für dich. Diese Investition ist der erste Schritt, das zu ändern.

Melde dich jetzt an für „Ein Ja, das Entlastet“ und lerne Grenzen zu setzen und für dich einzustehen, für mehr Kraft in deinem eigenem Leben.

Das steckt drin:

- Klärungsgespräch, in dem du dein **Ja** an echten Situationen übst
- Zwei Prozessaufstellungen, die deine Antreiber sichtbar machen
- Nachbesprechung mit konkreten nächsten Schritten

Deine Investition in ein JA, das dich trägt statt erschöpft:
690 Euro
(als Kleinunternehmerin weise ich keine Mehrwertsteuer aus).

PROGRAMM PER MAIL JETZT BUCHEN

HÄUFIGE FRAGEN

Muss ich schon Erfahrung mit Coaching oder Aufstellungen haben?
Nein. Im Klärungsgespräch holen wir dich genau dort ab, wo du gerade stehst.

Wie läuft eine Aufstellung online ab?
Du brauchst einen ruhigen Ort und eine stabile Internetverbindung. Die Aufstellung findet mit einem Systembrett am Bildschirm statt.

Bleibt vertraulich, was ich in den Sitzungen erzähle?
Alles, was du in den Sitzungen teilst, bleibt vertraulich zwischen uns.

Was kostet das Programm, und muss ich alles auf einmal bezahlen?
690 Euro für alle vier Termine mit insgesamt 5 Stunden. Als Kleinunternehmerin weise ich keine Mehrwertsteuer separat aus. Über eine Ratenzahlung können wir im kostenfreien Erstgespräch sprechen.

Wie schnell kann ich starten?
Nach dem kostenfreien Erstgespräch vereinbaren wir gemeinsam deine Termine.

Was, wenn zwei Aufstellungen für mich nicht reichen?
Das besprechen wir offen in der Nachbesprechung und schauen gemeinsam, was du als Nächstes brauchst.

Für wen ist das Programm nicht geeignet?
Wenn du gerade akut in therapeutischer Behandlung bist, ist Coaching nicht der richtige Rahmen dafür – sprich das gern offen im Erstgespräch an.

Findet das Programm online oder in Präsenz statt?
„Dein Ja, das entlastet“ findet online oder in Präsenz in Landau in einem 1:1 Setting statt. Nur du und ich in einem geschützten Raum.

Kann ich die Kosten von der Steuer absetzen?
Beratung für berufliche Themen oder Supervisionen kannst du je nach persönlicher Situation von der Steuer absetzen. Bitte erkundige dich dazu noch separat, da ich keine steuerliche Beratung anbieten darf.

https://cleo-coaching.de/
info@cleo-coaching.de
Mobil: +49 1523 369 9119