



by Lena & Christina

Für Beruf & Alltag.



SUCHST DU innere Ruhe im stressigen Alltag?

HAST DU oft negative Gedanken und Emotionen, die du loswerden möchtest?

WILLST DU wieder mehr spüren, was dir im Beruf & Alltag wichtig ist und dich erfüllt?

WÜNSCHST DU dir im Beruf mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen?

BRAUCHST DU in einer Umbruchphase deines Lebens oder im Beruf externe Unterstützung?



Wir bringen dir Strategien zur Stressprävention näher, damit du langfristig ausgeglichener bist.

Wir versuchen dich emotional zu aktivieren, denn durch Emotionen entstehen Vertrauen, Veränderung und Wachstum.

Wir unterstützen dich mit Methoden der Priorisierung & Fokussierung (z.B. MoSCoW Methode, Journaling, Eisenhower-Matrix, SMART Methode)

Wir helfen dir dabei, negative Glaubenssätze zu erkennen und aufzulösen. Wir führen dich an positive Psychologie und Affirmationen heran.

Wir führen eine Standortbestimmung durch und unterstützen dich, bei der Neuorientierung Kreativität zu entwickeln & ein Zielbild zu definieren.

UNSERE MISSION

Verstehen - Fühlen - Umsetzen

Wir bestreiten gemeinsam mit dir deinen Weg zu mehr Wohlbefinden.

Wir wollen dich dabei unterstützen, dein Leben selbstbestimmt und für dich passend zu gestalten. Wir helfen dir im Leben langfristig im Alltag und im Beruf achtsam, resistenter und glücklich zu sein.

Wir wollen dich beraten, begleiten und unterstützen.

Wir wollen mit dir gemeinsam lösungs- und ressourcenorientiert an deinen individuellen Anliegen arbeiten und dir Strategien, Methoden und Lösungen an die Hand geben.

Wir setzen genau dort an, wo DU unsere unmittelbare Unterstützung brauchst.



ÜBER UNS



Wir sind Lena und Christina. Life & Mindset Coaches in Wien. Durch unser Psychologie-Studium haben wir ein tiefes Verständnis für menschliche Emotionen und Wahrnehmung erlernt und können mit Hilfe von Diagnostik und psychologischer Gesprächsführung auf deine individuelle Situation eingehen. Neben Achtsamkeitstraining und positiver Psychologie sind wir auch Expertinnen im Bereich der Arbeits-, Organisations- und Motivationspsychologie. Wir wollen dir zuhören, die richtigen Fragen stellen, beraten und DICH auf deinem Weg begleiten.



“You don’t have to be great to get started but you have to get started to be great.”
– Les Brown

Meld dich gern bei uns.

Wir freuen uns dich kennenzulernen!



+43 1 789 098 37



Hietzinger Platz 1, 1140 Wien



office@lifecoaching.at