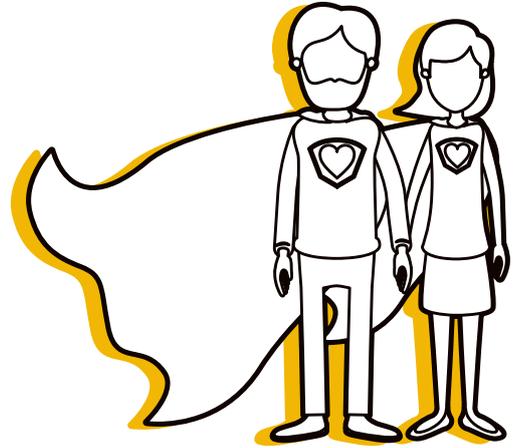
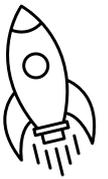




6-wöchige Wegbegleitung

»Heldenreise«

Entdecke deine innere Stärke.



Schön, dass du da bist!

Vielen Dank, dass du dich für mehr Informationen zu unserem Angebot der »Heldenreise« interessierst.

Auf den folgenden Seiten findest du:



9 gute Gründe für den Start deiner Heldenreise

Seite 2-3



Die Inhalte deiner Heldenreise im Überblick

Seite 4



Unsere Mission und Arbeitsweise

Seite 5



Du willst nicht so viel lesen sondern direkt **Kontakt** mit uns aufnehmen? Wir freuen uns auf deine Nachricht!

Unsere Kontaktdaten im Überblick:



+49 (0)157/ 378 613 72



Info@chrisverena.de



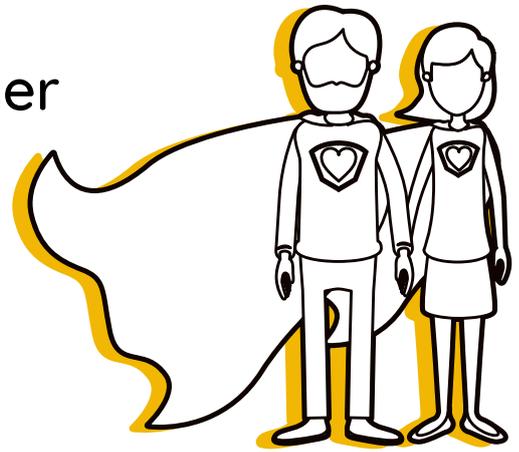
www.chrisverena.de



Chris & Verena

9 gute Gründe für den Start deiner

»Heldenreise«



Die praktische Anwendung der universellen Lebensgesetze

Du wirst von uns die wichtigsten **Gesetze der Veränderung** lernen, die wir kennen und wie du sie nutzt, um deine Träume und Ziele zu erreichen. Dadurch wird der Umgang mit Veränderungen für dich leichter und sinnvoller.



Neue Hoffnung für die Zukunft schöpfen

Im Laufe unserer Wegbegleitung wirst du einen komplett neuen Interpretationsansatz für dein Leben bekommen. Du wirst lernen schmerzliche Erfahrungen der Vergangenheit neu zu interpretieren und dich somit für neue Erfahrungen in der Zukunft öffnen.



Dein Schlüssel zur Selbstreflexion

Wir werden dir Schritt-für-Schritt unsere besten **Praktiken zur Selbstanalyse und -reflexion** beibringen, damit du deine Gefühle nicht als Hindernisse sondern als wertvolle **Wegweiser** nutzen kannst.



Reisehinweise und Verhaltensempfehlungen

Wir werden offen und ehrlich die Hürden und Hindernisse mit dir teilen, die uns auf unseren persönlichen Wegen der Veränderung begegnet sind und dir **Strategien und Empfehlungen** an die Hand geben, wie du mit ihnen umgehen kannst. Das spart dir **kostbare Zeit und Energie** bei deiner eigenen Reise.



Kopf-Herz-Kohärenz herstellen

Du wirst lernen, wie du dich in aufrüttelnden Situationen immer wieder **zentrierst** und die Verbindung von **Kopf und Herz** aktivierst. Sobald wir unseren eigenen Mittelpunkt stärken, treffen wir bessere Entscheidungen, sind **stressresistenter** und offener für neue Lösungswege.



Den eigenen Wirkungskreis erhöhen

Solange wir uns selbst Situationen und anderen Menschen gegenüber ausgeliefert fühlen, haben wir keine Ahnung davon, wie groß **unser Einflussbereich** tatsächlich ist. Du wirst lernen deine **Lebensbereiche** Schritt für Schritt zu durchleuchten und damit die Rahmenbedingungen deiner Heldenreise **aktiv zu gestalten**.



Deinen Selbstwert stärken

Du wirst herausfinden, welche **Erfahrungen und Fähigkeiten** du auf deiner bisherigen Reise gesammelt hast und analysieren, in wie weit sie dir auf deiner zukünftigen Reise helfen. Dir wird bewusst werden, wie viel **wertvolle Ressourcen** du schon angesammelt hast und wie gut du sie in Zukunft nutzen kannst. Gleichzeitig kannst du **voraus planen**, welche Ressourcen dir für die Zukunft vielleicht noch **hilfreich** wären.



Mut-Booster und Stress-Reduzierer

Auf jeder Reise gibt es auch Durststrecken – Genau für diese Fälle bekommst du unsere **effektivsten Tools**, die dich wieder in Aktion bringen. Neutralisierende Körperübungen, **Gedankenreisen**, Geh-Meditationen, Musik-Playlists und Filmempfehlungen werden dich dabei unterstützen eventuelle **Motivationshürden zu überwinden**.



Wegeleitung mit doppelter Stütze

Wir werden dich auf deiner Reise begleiten. In regelmäßigen Abständen werden wir **gemeinsam** in den Austausch gehen, das neue Wissen individuell auf deine Situation anwenden und dir **konkrete Hilfestellung** leisten. Wir greifen dir rechts und links unter die Arme und du wirst für die Zeit unserer Zusammenarbeit zwei **starke Schultern** haben, die dich stützen.

Die Inhalte deiner Heldenreise im Überblick



Woche 01

Grundsätze der Veränderung verstehen

- Was ist wichtig an Veränderung?
- Welche Grundsätze und Zyklen gibt es?
- Welche Elemente gibt es bei jeder Heldenreise?



Woche 02

Den Held deines Lebens kennenlernen

- Wie war deine bisherige Heldenreise?
- Was hast du hinter dir? Was liegt vor dir?
- Welche Grundüberzeugungen hast du übers Reisen "übernommen"?

1:1 Austausch



Woche 03

Deine Träume und Wünsche definieren

- Wie bist du in deinen Lebensbereichen aufgestellt?
- Welche Grundbedürfnisse gibt es und wie gut erfüllst du sie dir?
- Was sagt dir dein bisheriger Lebensweg über deine Träume?



Woche 04

Eventuelle Hürden und Hindernisse

- Welche Hindernisse siehst du aktuell, die es zu überwinden gilt?
- Wie gehst du mit Problemen um, ohne in Panik zu geraten?
- Wie kannst du Fehler schon im Vorfeld vermeiden?

1:1 Austausch



Woche 05

Deine Entscheidung zur Veränderung

- Wovor hast du gerade am meisten Angst?
- Was ist Plan A? Was könnte Plan B sein?
- Wie triffst du die richtigen Entscheidung für deine Situation?



Woche 06

Mut zur Umsetzung und konkrete Vorbereitungen

- Was sind deine top Ziele, die du noch in diesem Jahr erreichen willst?
- Für welche Lebensbereiche stehen welche Veränderungen an?
- Welche Strategien nutzt du, um deine Träume dauerhaft zu verwirklichen?

1:1 Austausch



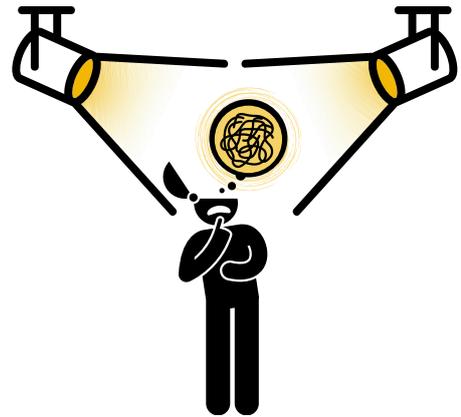
Unsere Mission:



Wir sind Wegbegleiter, die Menschen mit **Veränderungswunsch** dabei helfen, ihren persönlichen **Veränderungsprozess** erfolgreich umzusetzen. Wir möchten anderen den Weg zu einem **Neuanfang** und einem **glücklicheren Leben** ermöglichen, ohne dass sie an der Angst vor Veränderung scheitern.

Unser größter Traum ist es, dass mehr Menschen sich auf die Suche nach ihren **Lebensträumen** machen und diese erfolgreich umsetzen. Denn jeder Mensch, der seine persönlichen Träume heute verwirklicht, verändert morgen vielleicht schon alles.

>> Manchmal muss man der Problem von mehreren Seiten beleuchten, um es zu lösen <<



Wir gehen alle unterschiedlich mit Veränderungen um. In manchen Bereichen unseres Lebens brauchen wir für unsere Entwicklung eher **emotionalen Zuspruch**, für andere Bereiche eher einen liebevollen aber unsanften **Schubser** in die richtige Richtung.

Aus diesem Grund haben wir es uns zu Gewohnheit gemacht, immer im **Doppelpack** mit unseren Kunden zu arbeiten. So erhältst du mit jedem Gespräch die **Perspektive**, die dich gerade am besten auf deinem Weg unterstützt, und greifst auf unser geballtes Veränderungs-Know-How zu.

Unsere Arbeitsweise:



Ganzheitlicher Ansatz

Wir haben ein systematisch aufeinander **aufbauendes Programm** entwickelt, was dich Schritt für Schritt durch die 6 Wochen begleitet.



Bewährte Techniken

Du erhältst unsere neusten Erkenntnisse im Bereich **Persönlichkeitsentwicklung**, Neurowissenschaften, Bio-Hacking und Energie-Bewusstsein



Praktische Umsetzung

Wir versorgen dich mit Wissen und Erfahrungswerten, die du direkt auf dein **Leben übertragen und umsetzen** kannst.



Individuelle Begleitung

Uns liegt deine erfolgreiche Veränderung am Herzen und wir gehen eine **persönliche Verbindung** mit dir ein. Wir werden dich **individuell begleiten**, fördern und auch fordern.



Persönliche 1:1 Calls

In unserem persönlichen Calls besprechen wir deine individuellen Herausforderungen und wenden das neue Wissen auf deine **konkrete Lebenssituation** an.



Gemeinsamer Rahmen

Vor jedem Gespräch erhältst du von uns vorab einen **Reflexionsbogen**, der dir dabei helfen wird, das neue Wissen auf dein Leben zu übertragen. Die **Ergebnisse** dieses Bogens besprechen wir dann gemeinsam im Call.

Bereit deine Heldenreise zu starten?
Buche jetzt [hier](#) dein **kostenloses Beratungs- und Strategiegelgespräch**



+49 (0)157/ 378 613 72



Info@chrisverena.de



www.chrisverena.de



Chris & Verena