

## Varianten Begleitung in 1 zu 1 Sitzungen - vor Ort oder online per Videocall

| Angebote                    | Die Unverbindliche<br>einzeln buchen  | Die Preiswerte<br>5-er-Paket   | Die Bewährte / Optimale *<br>Top-Angebot  |
|-----------------------------|---|--|---|
| Setting                     | du buchst jede Sitzung<br>einzeln, Preis richtet sich<br>nach Dauer (auf 5min<br>genau) | 5 Sitzungen in dem von dir<br>gewählten Abstand<br>(innerhalb von 2 Jahren)  | 15 Sitzungen, zu Beginn<br>wöchentlich, später evtl. alle 2-3<br>Wochen (nach Bedarf)   |
| inbegriffen                 | eine Sitzung<br><br>Aufgaben / Übungen bei<br>Bedarf                                    | 5 Sitzungen<br><br>Aufgaben / Übungen bei<br>Bedarf  | 15 Sitzungen à 60 min (bei Bedarf<br>etwas länger, max. 80 min)<br>innerhalb von 6 Monaten<br><br>situativ angepasste<br>Übungsmaterialien und Aufgaben<br>zwischen den Sitzungen   |
| Besonderheit                | du entscheidest jedes Mal,<br>ob du weitermachen willst                                 | meist braucht es mehr als 1<br>Paket   | zusammengestellt auf Grund der<br>Faktoren, die bisher die besten<br>Erfolge erzielt haben  |
| Vorteil                     | du bist ganz frei<br><br>du bezahlst erst nach<br>bezogener Leistung                    | das Paket sorgt dafür, dass<br>du dran bleibst<br><br>Sitzungen dürfen je nach<br>Bedarf bis zu 80 min<br>dauern, ohne dass<br>Mehrkosten entstehen<br><br>vorteilhafter Preis | engmaschige Begleitung zu Beginn<br>stärkt den Fokus<br><br>Commitment zum Entwicklungs-<br>prozess verleiht Energie und<br>Motivation, hilft Durststrecken zu<br>überwinden und erhöht die Chance<br>für echte Fortschritte in kurzer<br>Zeit<br><br>vorteilhafter Preis |
| Wert                        | 140 Fr. pro Stunde  | Fr. 930 pro 5-er Paket   | Fr. 2790  |
| Investition                 | 140 Fr. / € pro Stunde  | Fr. / € 700 pro 5-er Paket   | Fr. / € 1900  |
| Konditionen<br>Ratenzahlung | in bar oder auf Rechnung  | vor der 2. Sitzung   | vor der 2. Sitzung<br><br>500 Fr. verteilt auf 4 aufeinander-<br>folgende Monate ab Beginn  |

### Voraussetzungen für erfolgreiche Veränderungsarbeit :

- Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten, auch wenn es mal kurz schmerzt
- Bereitschaft für eine Veränderung der inneren Haltung
- etwas Disziplin im Umsetzen der Übungen und Aufgaben
- Vertrauen in den Prozess und meine Arbeit
- Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen
- Bereitschaft, die Opferrolle (falls die da ist) zu verlassen
- Bereitschaft, genau hinzugucken, auch wenn Scham hochkommt
- Bereitschaft zur Offenheit – sich ganz zeigen in dem, was ist

\* Dieses Angebot habe ich auf Grund meiner Beobachtungen der letzten Jahre entwickelt:

Ich habe untersucht, welche Gemeinsamkeiten es bei den Klientinnen (und ihren Settings) gab, die eine besonders tiefgreifende, positive Veränderung in kurzer Zeit erreichten.

Dieses Setting hat den meisten Frauen zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit verholfen:

- nah aufeinander folgende Sitzungen (idealerweise wöchentlich, max. 2 Wochen Pause)
- 15 - 20 Sitzungen ohne längeren Unterbruch
- durch Fokusübungen (nur wenig Zeitaufwand) zwischen den Sitzungen am Thema dranbleiben
- die KlientInnen brachten die im gelben Kasten genannten Voraussetzungen mit