

12 Geheimnisse, um dein Leben neu zu gestalten – mit mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Freude!

In diesem Magazin zeige ich dir...

... **die 5 typischen Herausforderungen**, vor denen Frauen im Wandel stehen – und wie du sie meistern kannst.

... **warum du aufhören solltest, dich selbst unter Druck zu setzen** – und was du stattdessen tun kannst, um dich frei und erfüllt zu fühlen.

... **wie du mehr Klarheit über deinen Weg gewinnst** und dadurch endlich zur Gestalterin deiner Zukunft wirst.

BONUS:

Ich enthülle dir **3 kraftvolle Übungen**, um alte Muster loszulassen, dein wahres Ich zu entfalten und voller Selbstvertrauen den nächsten Schritt in dein neues Leben zu gehen!

**Das exklusive Magazin für Frauen,
die ihr Leben verändern wollen**



JASMIN ENGEL
Trance- und Mentalcoach
www.engelcoaching.de

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieses Magazin ist für dich, wenn du an einem Punkt in deinem Leben stehst, an dem du spürst: **Es muss sich etwas ändern.**

Vielleicht fühlst du dich in alten Mustern gefangen, wünschst dir mehr Leichtigkeit, Klarheit und innere Stärke – weißt aber noch nicht genau, wie du dorthin kommst.

Oft haben wir gelernt, unsere eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen, uns anzupassen und „funktionieren“ zu müssen. Doch tief in dir weißt du, dass **du mehr vom Leben willst** – mehr Freude, mehr Erfüllung, mehr Selbstvertrauen.

Wenn du dich in diesen Worten wiedererkennst, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Inspiration und Impulse finden, die du brauchst, um **den nächsten Schritt zu gehen.**

Denn dieses Magazin ist kein typisches Werbeheft – es ist ein Wegbegleiter für dich, voller wertvoller Erkenntnisse, Expertentipps und vielleicht sogar dem ein oder anderen **Aha-Moment.**

Falls es mir gelingt, dich mit dieser Ausgabe zu inspirieren, dann hat dieses Magazin seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen!

Herzlichst,
Jasmin Engel



AUTORIN: Jasmin Engel

Gründerin von Trance- und Mentalcoaching Engel

beruflicher Werdegang

- internationale Trance-Ausbildung
- Coachinausbildung bei einem der nachgefragtesten Life- und Mentalcoaches im deutschsprachigen Raum

Mein eigener Weg der Veränderung

- **Neuanfang gewagt:** Traumberuf aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben – und in einem völlig neuen Bereich meine wahre Begeisterung entdeckt.
- **Herausforderungen gemeistert:** Vom Familienleben zur alleinerziehenden Mutter – und dabei mein volles Potenzial entfaltet.
- **Erfolg & Balance:** Nebenberuflich ein BWL-Studium mit Top-Noten abgeschlossen – und gleichzeitig ein liebevolles, harmonisches Familienleben gestaltet.
- **Ängste überwunden:** Schritt für Schritt innere Blockaden gelöst, Klarheit gefunden und Lebensfreude neu entfacht – mit der richtigen Unterstützung und tiefgehenden Methoden.

5 typische Herausforderungen, die Frauen im Wandel kennen



Problem 01

„Ich möchte mehr vom Leben, aber wie?“

Du spürst, dass da noch mehr auf dich wartet. Mehr Leichtigkeit, mehr Freude, mehr Selbstbestimmung. Doch irgendwie fühlt sich das Leben gerade schwer an, als ob du nicht genau weißt, in welche Richtung du gehen sollst.

Vielleicht hast du Angst davor, aus der Komfortzone zu treten, oder zweifelst daran, dass du es wirklich schaffst. Doch Veränderung beginnt mit der Entscheidung, nicht länger im Alten festzustecken – sondern den ersten Schritt zu wagen.



Problem 02

„Ich habe mich selbst verloren“ – Wer bin ich eigentlich noch?

Ob es alte Glaubenssätze, eine ungesunde Beziehung oder der ständige Druck ist, perfekt sein zu müssen – etwas in deinem Leben hält dich zurück. Vielleicht hast du schon oft darüber nachgedacht, es loszulassen, doch irgendetwas hält dich fest.

Loslassen bedeutet, ins Ungewisse zu treten. Es kann Angst machen – aber es kann auch der Schlüssel zu innerer Freiheit sein. Was wäre, wenn du den Mut findest, wirklich für dich einzustehen?



Problem 03

„Ich halte an etwas fest, das mir nicht mehr guttut“

Was einst schön war, ist jetzt oft anstrengend, der Umgang mit dem Vater deines Kindes. Vielleicht ist es sogar eine deiner größten Herausforderungen.

Für dich wäre es am einfachsten, wenn du keinen Kontakt mehr haben könntest, aber für dein Kind wünschst du dir schönen, vielleicht sogar engen Kontakt. Ein Konflikt, bei dem man aufpassen muss, dass er einen nicht auffrisst und man immer einen guten Mittelweg findet.

✖ Problem 04

„Mein Akku ist leer“ – Immer für andere da, aber wo bleibe ich?

DDu kümmerst dich um alles und jeden, bist stark, funktionierst – doch innerlich fühlst du dich oft erschöpft.

Dein Alltag dreht sich um Verpflichtungen, To-do-Listen und die Bedürfnisse anderer. Zeit für dich? Kaum vorhanden.

Tief in dir weißt du, dass es so nicht ewig weitergehen kann. Doch allein der Gedanke, dir selbst Priorität zu geben, löst in dir vielleicht Schuldgefühle oder Zweifel aus. Wer bin ich, wenn ich nicht immer für andere da bin?



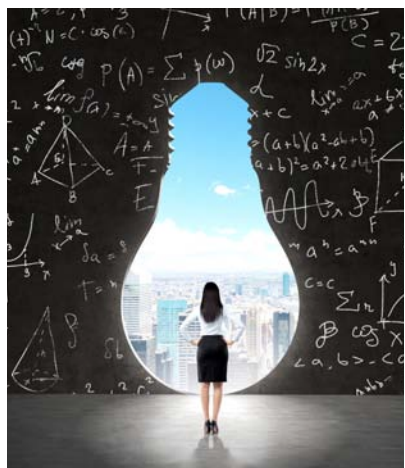
✖ Problem 05

„Angst vor der Zukunft“ – Wohin führt mein Weg?

Vielleicht stehst du gerade an einem Wendepunkt. Du spürst, dass sich etwas verändern muss, aber gleichzeitig hält dich die Angst vor dem Ungewissen zurück.

Was, wenn ich scheitere? Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?

Diese Unsicherheit kann lähmend sein. Sie hält dich in alten Strukturen fest, auch wenn du tief in dir weißt, dass du mehr vom Leben willst. Doch Klarheit entsteht nicht im Stillstand – sondern im ersten Schritt.



Keine Sorge, diese Herausforderungen sind absolut normal und wirklich den meisten Frauen im Wandel bekannt. Was du brauchst, ist eine Strategie, die zu dir und deinen Werten passt, aber dir auch innere Sicherheit und Leichtigkeit bringt.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du genau das schaffst ...

12 Geheimnisse, um die eigene Entfaltung und die Harmonie mit deinem Kind zu steigern

Geheimnis 01

Werde dir deiner Werte bewusst

Sich treu bleiben bedeutet entsprechend seiner Werte zu leben.

Machst du etwas, weil du dir treu bist, oder weil du denkst, es gehört sich so? Oder vielleicht weil du niemanden verletzen willst oder du Angst vor Ablehnung, Verlust oder Konflikten hast?

Wenn du dich im Nachhinein fragst, warum du das jetzt schon wieder gemacht hast, oder du dich immer eingeeengter, immer weniger wahrgenommen und verstanden fühlst, solltest du überprüfen, ob du wirklich innerhalb deiner Grenzen und entsprechend deiner Werte agierst.

Kennst du deine Werte? Also weisst du, was dir in welchen deiner Lebensbereiche wichtig ist, worauf du Wert legst?

Meist denken wir, na klar! Aber ist das so? Schreibe dir für folgende Bereiche doch mal deine Werte in Stichpunkten auf: Familie, Freunde, Arbeit, Freizeit, Kind, Partnerschaft und Gesundheit.

Überprüfe ehrlich, ob oder inwieweit du danach lebst und ob auch alles, was du aufgeschrieben hast, deiner eigenen inneren Überzeugung entspricht. Es kann eben auch vorkommen, dass es Überzeugungen anderer sind, die du übernommen hast.

Finde deine Werte und dadurch heraus, ob und wie du dir treu bist. Erkenne, wo du hinschauen, verstehen und handeln solltest, um dahin zu kommen, dass es deinem wahren Ich entspricht.

Geheimnis 02

Aktiviere die Macht der Zukunftsvisionen

Zukunftsvisionen sind wichtig, um dich richtig auszurichten und deinen Weg zu gehen. Wichtig, da ein Ziel nur erreicht werden kann, wenn es ein festes Ziel gibt. 2 Tipps für eine gute Vision.

1. Fühl dich oft intensiv in deine Vision rein, stell sie dir wirklich vor, lass es in deiner Vorstellung wahr werden.

Dein Unterbewusstsein versteht so das Ziel als Arbeitsauftrag. Auf unbewusster Ebene wird so dein Denken, Fühlen und Handeln darauf ausgerichtet. Deine Vorstellung wird so im Außen real.

2. Formuliere und erlebe beim Vorstellen dein Ziel in der Gegenwart, also "Ich habe..." oder "Ich bin...".. Denn ist deine Formulierung „Ich werde...“, so ist dein Ziel das Streben danach und nicht das Erleben des Gewünschten.

Geheimnis 03

Nutze Aktives Zuhören

Gib im Gespräch mit deinen eigenen Worten die Kernaussage des Gehörten wieder, statt sofort mit gut gemeinten Lösungen aufzuwarten. So gehst du auf die im Gegenüber ausgelösten Gefühle ein. Der andere fühlt sich wahrgenommen und verstanden. Oft ist genau das der Grund, warum das Gespräch gesucht wurde.

Statt gleich entsprechend der aktuellen eigenen Wahrheit negativ beurteilend zu reagieren, stell eine Frage. So hinderst du den Neandertaler in dir daran, das Steuer an sich zu reißen, und du versetzt dich in die Lage, besser zu verstehen.

Zuhören ist oft Gold und führt zu Verständnis und Verbundenheit.

Geheimnis 04

Manage deinen Ärger

Versuche dir folgende zwei Blickwinkel in Alltagssituationen immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, um entspannt bleiben zu können. Entweder dein Gegenüber wollte dich gar nicht ärgern, dann ist schimpfen unfair, oder es wollte das erreichen und dann tust du ihm noch den Gefallen.

Zudem, wenn du dich ärgerst, schadest du am meisten dir selbst. Stresshormone werden ausgeschüttet und kostbare Energiereserven sind im Nullkommanix für nix verschwendet.

Und im Ärger reagierst du auch nicht dir entsprechend. Du bist im Neandertalmodus und mit dem lässt sich weder gut Kirschen essen, noch gut auf Augenhöhe Lösungen finden.

Statt dich zu ärgern, versuch die Situationen als Chance zu sehen und dich in Gelassenheit zu üben. Das bewahrt dir deinen inneren Frieden und schont deine Energiereserven, die du bestimmt lieber für etwas anderes verwenden möchtest.

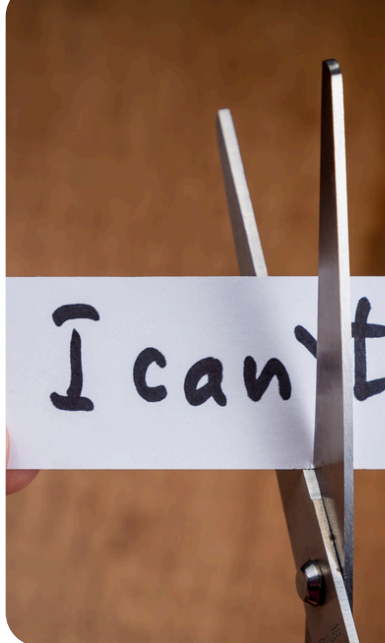
Geheimnis 05

Mach das, was dir entspricht

Das Leben bietet Möglichkeiten, nur manchmal fühlt es sich nicht so an. Lass dich nicht länger klein halten. Lass dich nicht länger durch dein eigenes Denken, Fühlen und Handeln davon abhalten, das zu tun, was deinem inneren wahren Ich entspricht.

Das Schöne daran ist, es bedeutet, sich weniger zu verbiegen. Du findest mehr und mehr wieder deinen Selbstwert und lernst deinem authentischen Ich zu entsprechen.

Was gibt es Schöneres, als wirklich man selbst zu sein? Nichts! Was hält dich also auf? Die Frage ist nicht, ob du es kannst, denn DU KANNST! Die Frage, die du dir stellen und beantworten solltest, ist: Wie schaffe ich es?



Geheimnis 06

Hab Mut zur Veränderung

Gewünschte Veränderungen sind möglich. Sie passieren jedoch nicht, ohne dass du etwas veränderst!

Stoppe bewusst das Gedankenkarussell, das sich darum dreht, was andere Leute denken. Ruf dir in Erinnerung, was du denkst. Was willst du? Wie kommst du dahin?

Angst vor dem Unbekannten bremst dich aus? Nimm all deinen Mut zusammen und geh los. Mut ist Angst plus einen Schritt. Mut ist somit, trotz Angst etwas zu wagen. Sei mutig und geh los.

Und auf deinem Weg darfst du Fehler machen. Wer keine Fehler macht, der macht wahrscheinlich nie etwas Neues. Fehler zeigen, dass du im Tun bist und geben dir die Möglichkeit, mit neuen Erkenntnissen dein Handeln anzupassen, um auf deinem Weg zu bleiben, um immer mehr in die von dir gewünschte Veränderung zu kommen.

Geheimnis 07

Erlaube dir gut genug zu sein

Du willst deinen Tag mit mehr Freude erleben? Erlaube dir anzunehmen, dass du Dinge gut machst. Hör auf ständig daran zu denken, was du gerade nicht machst. Denn genau dieses Gedankenkarussell raubt Energie, erzeugt Stress, Anspannung und Selbstwertminderung den ganzen Tag.

Du liebst dein Leben. Du darfst dir Raum für dich nehmen. Du möchtest mehr Erfüllung spüren. Hör auf, dich für das zu verurteilen, was (noch) nicht ist, und erkenne, was bereits in dir steckt.

Nimm dir bewusst Zeit für dich – ohne schlechtes Gewissen. Erlebe die Momente mit deinen Liebsten mit voller Präsenz. Sei mit deinen Gedanken dort, wo du gerade bist. Spüre dein Leben.

Geheimnis 08

Raus aus der Pseudo-Gelassenheit

Du gehst spazieren, du gehst zur Massage, du machst Meditationen, du treibst Sport und dennoch bist du alles andere als entspannt und gelassen. Dein Akku wird sogar immer leerer und leerer.

Frag dich, was deine Intention hinter deinem Tun ist. Quetscht du Dinge, die dich entspannen sollen, in deinen Tagesplan rein? Gehören sie für dich quasi zur Pflichterfüllung?

Denkst du, schnell, schnell und dann weiter zum nächsten Tagespunkt? Entspannung und Gelassenheit werden so nicht gestärkt, sondern noch stärker reduziert in deinem Leben.

Nur wenn du in Ruhe und mit vollem Bewusstsein im Moment die Dinge erlebst, können und werden sich Gelassenheit und Frieden in dir einstellen und ausbreiten.

Geheimnis 09

Sei gut zu dir selbst

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Von daher solltest du dir viel öfter die Frage stellen, was du dir Gutes tun kannst, um ausgeglichen und sicher in deiner Mitte zu ruhen. Denn dann kannst du viel warmherziger mit deinen Liebsten und allen Herausforderungen des Lebens umgehen.

Respektiere nicht nur die Grenzen anderer, sondern auch deine.

Gönn dir Auszeiten und Ruhe.

Freu dich nicht nur für andere. Feier dich, wenn dir etwas gut gelungen ist. Sei stolz auf dich.

Verteil nicht nur Komplimente und Lob an andere, sondern auch an dich. Nimm Komplimente, die du von anderen bekommst, mit einem Lächeln dankbar an.

Sei dankbar für die lieben Menschen in deinem Leben, aber auch dafür, dass du da bist. Es ist schön, dass du da bist.

Versuch nicht immer es allen anderen recht zu machen. Sei du selbst und steh zu dir.



Geheimnis 10

Raus aus der Pseudo-Zufriedenheit

Der Gegenpart zu ständig Neuem ist das Verharren im Status Quo. Beides ist nicht dazu in der Lage, die gespürte innere Leere auf Dauer zu füllen. Denn der Schlüssel dafür steckt von innen.

Oft spürst du, warum du nicht glücklich bist. Und ebenso oft unterdrückst du, zu handeln. Du nimmst dich zurück. Du redest dir ein, dass du doch froh sein kannst mit dem, was du hast. Und wer weiß, was dich erwartet, wenn du den Mund aufmachst oder das machst, was du willst.

Geh deine Wünsche an. Damit ist nicht gemeint, dass du nie Kompromisse eingehen sollst oder nicht schätzen sollst, was du hast. Jedoch hat jeder ein erfülltes Leben verdient. Gib dich nicht mit weniger zufrieden, als dich wirklich glücklich macht.

Geheimnis 011

Stell dich deinen Ängsten

Angst ist mächtig, verdammt mächtig, manchmal sogar übermächtig. Sie lähmt, lässt einen hilflos fühlen und nicht mehr rational handeln.

Nur wer sich seiner Angst stellt, kann sie überwinden.

Damit meine ich nicht bei z. B. extremer Höhenangst sofort auf einen hohen Berg zu klettern und sich an den Rand eines steilen, tiefen Abhangs zu stellen. Viel interessanter ist, was hinter einer übermäßigen Höhenangst steckt. Vielleicht ist es das Thema Kontrolle und Sicherheit und somit kann über dessen Bearbeitung die Höhenangst reduziert werden.

Wer hinter den Vorhang schaut, schafft sich neue Handlungsspielräume und holt sich seine Macht zurück.

Geheimnis 12

Glaube an das, was du dir wünschst

Du spürst, dass es Zeit für Veränderung ist?

Dann achte darauf, dass dein Denken, Fühlen und Handeln in Einklang mit dem stehen, was du dir wirklich wünschst. Denn das, was du tief in dir glaubst, spiegelt sich in deinem Leben wider.

Vielleicht sehnst du dich nach mehr Leichtigkeit, Selbstbestimmung oder einer erfüllten Partnerschaft. Doch wenn in dir Zweifel schlummern – wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Es ist schwer, wahre Liebe zu finden“ – dann prägen genau diese Überzeugungen deine Realität.

Frage dich: Was brauchst du, um loszulassen, um Vertrauen zu fassen und um deine inneren Wahrheiten neu auszurichten? Erst wenn deine Überzeugungen dich stärken, wird echte Veränderung möglich.

3 Übungen für mehr innere Sicherheit und Leichtigkeit

🌀 Übung 1

Betreibe Gedankenhygiene

Wir neigen dazu, im Negativen zu verharren und uns in Horrorszenarien zu verlieren. Hand aufs Herz, wie oft denkst du am Tag negativ über dich, über das Leben, über andere Menschen? Zerbrichst dir negativ über alles Mögliche den Kopf?

Du kennst bestimmt den Spruch: Wenn wir schon denken müssen, warum dann nicht positiv? Das ist nicht nur eine berechtigte Frage, sondern theoretisch somit auch ganz leicht. Schließlich geht es um unsere Gedanken, die wir bestimmen.

Warum ist es dann aber so verdammt schwer positiven Dingen mindestens die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken wie negativen? Wieso werden positive Dinge so viel weniger wahrgenommen oder nur so kurz?

Weil wir es uns antrainiert haben.
Weil wir gewohnt sind, so zu denken.

Wenn es antrainiert ist, so kannst du dich also auch täglich darin üben, Positives stärker wahrzunehmen und positiver zu denken. Von heute auf morgen kannst du nicht übermäßiges negatives Denken, Fühlen und Handeln abstellen, aber du kannst dich bewusst auf den Weg machen!

Du kannst nur ans Ziel kommen, wenn du losgehst. Daher, geh los. So viel Schönes wartet auf dich.

🌀 Übung 2

Stärke dein inneres Lächeln

Lächeln senkt Stress, hilft Ruhe zu bewahren, stärkt das innere Ich und gibt die Möglichkeit, die Welt bunter zu sehen.

Keine Sorge, du brauchst nicht den ganzen Tag mit einem fetten Lächeln im Gesicht rumzulaufen, versuche folgendes:

Bevor du aufstehst, sage dir lächelnd im Geiste einige Male: „Ich freue mich auf den neuen Tag. So viel Schönes wartet heute auf mich.“

Wenn du im Badezimmer bist, lächle dich im Spiegel an. Finde dein Lächeln. Ja, fühlt sich seltsam an, aber wirkt mit der Zeit. Bist du allein im Auto unterwegs, lache laut. Auch hier gilt, probier dich aus, finde dein Lachen.

Lächle immer mal wieder am Tag. Lass in dir das Gefühl von Lächeln immer wieder aufleben.

Mit einem Lächeln im Inneren kann dir negatives Äußeres viel weniger anhaben.

🌀 Übung 3

Gelassen reagieren in schwierigen Momenten

Oft sind wir ohne zusätzliche Auslöser bereits extrem angespannt und gestresst. Sorge daher für ausgleichende Entspannung und gehe die eigentlichen Themen an, die dich so auffressen.

Statt gleich zu bewerten und sich angegriffen zu fühlen, wende aktives Zuhören an, um auf Augenhöhe gemeinsam eine Lösung zu finden.

Verfalle in Gedanken nicht in den Verallgemeinerungsmodus („immer...“).

Was würde ein neutraler Dritter als gute Reaktionsmöglichkeiten sehen?



Zusammenfassung

Wie du anhand der vorherigen Impulse und Übungen erkennen kannst, hast du genau jetzt die Möglichkeit, dein Leben bewusst in die Richtung zu lenken, die wirklich zu dir passt – im Einklang mit deinen Werten, Stärken und tiefsten Wünschen.

Die Erfahrungen vieler Frauen, die diesen Weg bereits gegangen sind, zeigen: Es fühlt sich befreiend an, endlich Klarheit darüber zu haben, wo es hingehen soll, und mit innerer Sicherheit Entscheidungen zu treffen.

Weg von Zweifeln und dem Gefühl, immer nur zu funktionieren oder dem Glück hinterherzulaufen. Hin zu einem Leben, das du mit Freude gestaltest – in dem du Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit meisterst und gleichzeitig Raum für dich selbst hast.

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein.

Und genau das wäre es auch – wenn nicht unzählige Frauen bereits bewiesen hätten, dass es möglich ist.

Deshalb ist eine Zusammenarbeit mit mir kein Experiment. Die Methoden, die ich nutze, haben sich in der Praxis bewährt und führen nachweislich zu gewünschten, tief wirksamen Veränderungen mit Langzeiteffekt.





**Du wünschst dir eine gute Unterstützung
auf deinem Weg?**

**Willst du erfahren, wie deine Reise mit mir
an deiner Seite aussehen könnte?**

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch ein kostenloses Erstgespräch
auf www.coachingengel.de anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

1 Du erhältst ein kostenloses Erstgespräch

In einem kostenlosen Erstgespräch erstellen wir einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für dich und deine Situation funktioniert.

Du kannst dir ein Bild über meine Arbeit machen und mich als Person kennenlernen.

Entscheidest du dich nach dem Erstgespräch für eine Zusammenarbeit, dann bekommst du individuelle Coaching-, Beratungs- und Trainingseinheiten, einen persönlichen Support über Whatsapp und wöchentliche Telefonate und Zooms mit mir.



2 Gemeinsam decken wir alles auf, was für deine jetzigen Herausforderungen relevant ist.

Wir schauen uns zusammen alles an, was in deinem Leben bis jetzt an relevanten Dingen passiert ist in Bezug auf deine jetzigen Herausforderungen.

Ich unterstütze dich dabei, dass dir wirklich alles Relevante in den Blick fällt und zusammen gehen wir auch so tief in die Betrachtung, wie nötig ist.

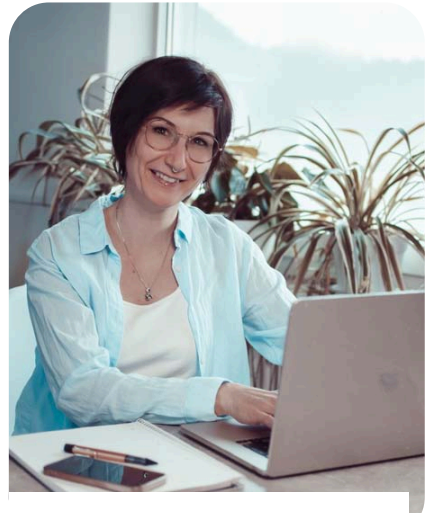
Denn nur wenn du alles erkennst, kannst du auch anfangen damit umzugehen.

Dieses bewusste Hinschauen ist deine Voraussetzung, um Verstehen möglich zu machen.

3 Ich unterstütze dich dabei alle relevanten Zusammenhänge zu verstehen

Nun analysieren wir alles, was offen vor dir liegt. Ich bringe dich dazu, wirklich die Zusammenhänge zu begreifen. Hierdurch kannst du verstehen, warum du jetzt da stehst, wo du stehst.

Mit diesem Wissen holst du dir deine Macht zurück und wirst wieder Gestalterin deines Lebens.



4 Wir erstellen einen Schritt für Schritt Plan für deine gewünschte stabile und nachhaltige Veränderung

Durch unsere Zusammenarbeit bekommst du genau die Sicherheit, nach der du dich schon so lange gesehnt hast. Wir erarbeiten zusammen, was du wie angehst, um durch dein Tun die von dir gewünschte Veränderung zu erreichen.

5 Ich begleite dich auf deinem Weg

Gemeinsam erstellen wir Prozesse, die dich jeden Tag deinem Wunschzustand näher bringen. Du erkennst, welche Schritte richtig sind, nimmst sie an und beginnst sie zu gehen. Auf diesem Weg der Veränderung stehe ich dir mit Rat und Tat zur Seite und gebe dir den nötigen Aufwind, um durchzuhalten.





Über mich

Jasmin Engel

Als mein Leben sich komplett veränderte, fühlte es sich an, als würde alles in mir zerbrechen. Doch anstatt in den Scherben stehen zu bleiben, entschied ich mich, daraus etwas Neues aufzubauen.

Ich wollte nicht mehr von meinen Ängsten zurückgehalten werden, nicht mehr gegen mich selbst kämpfen. Ich wollte mich frei entfalten, innere Sicherheit spüren und mein Leben mit mehr Leichtigkeit gestalten.

Dieser Weg hat mich viel Mut, Kraft und Ausdauer gekostet – aber er war jede Herausforderung wert.

Heute weiß ich: Wenn ich in etwas richtig gut bin, dann habe ich die Verantwortung, es weiterzugeben, damit andere davon profitieren können. Genau deshalb habe ich ein Erfolgskonzept entwickelt, das Frauen dabei unterstützt, sich selbst neu zu entdecken und die Veränderung zu leben, die sie sich tief in ihrem Herzen wünschen.

Was macht mich so besonders ?

Meine Kundinnen schätzen vor allem an der Arbeit mit mir, dass sie individuell betreut werden und sie durch mich in die Umsetzung kommen.

Es gibt Daten und Fakten, Realtalk und immer eine Prise Humor. Wir unternehmen zusammen eine wundervolle Abenteuerreise, die in die Lage versetzt, zur Macherin zu werden und neues Wissen anzuwenden. Es geht darum, sich selbst und andere besser einschätzen und beistehen zu können. Und vor allem ist das Ziel, mit viel mehr Lebensfreude und Spaß durchs Leben zu gehen.



Einblick in die Zusammenarbeit

So stelle ich deinen Erfolg sicher:



individuelle Coaching-, Beratung- und Trainingseinheiten

In meinem Programm biete ich dir eine auf dich angepasste Strategie an, um deine emotionalen Herausforderungen zu meistern und deinen Wunschzustand zu erreichen.

Der individuell auf dich zugeschnittene Plan ermöglicht dir, Schritt für Schritt in die passende Umsetzung zu kommen und so nachhaltig deine gewünschte Veränderung zu erreichen und auf Dauer stabil weiter deinen Weg zu gehen.



persönliche Betreuung

Jede Kundin hat ihre individuellen, komplexen und sehr emotionalen Herausforderungen und Ziele. Daher ist für mich das A und O einer guten Unterstützung im Veränderungsprozess eine enge Zusammenarbeit.

In persönlichen Gesprächen werden genau für dich und deine Situation passende Lösungen zutage gefördert. Je nachdem, was du gerade brauchst, schaffe ich Verständnis für relevante Zusammenhänge oder gebe dir Aufwind zum weiteren Umsetzen.



Wöchentliche Live Calls

Ich gebe dir genau den individuellen Rat, den du für deine Bedürfnisse brauchst. Bei mir erhältst du keine allgemeingültigen, völlig oberflächlichen Aussagen, sondern eine echte, persönliche und exklusive Betreuung, die dich dein Ziel erreichen lässt.



WhatsApp-Support

Damit du mich auch im Alltagschaos als Begleitung ständig bei dir weißt, stehe ich dir hier zur kompetenten und persönlichen Beantwortung deiner individuellen Fragen zur Seite. Durch konstante Feedbackschleifen stelle ich deinen dauerhaften Erfolg sicher.



**5 Fragen,
die ich häufig
gestellt bekomme
und ihre Antworten**

Was passiert im Erstgespräch?

In deinem kostenlosen Erstgespräch schauen wir uns deinen Ist-Zustand detailliert an und stellen den individuell passenden Weg für dich zur Erreichung deiner Ziele und deines Wunschzustands auf.

Ich beantworte dir alle Fragen und wenn es auch zwischenmenschlich passt, mache ich dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Wann lohnt sich eine Zusammenarbeit mit dir?

Du wünschst dir eine Veränderung, hast vielleicht auch schon das ein oder andere gelesen und versucht, aber du hast gar keine oder keine Veränderung von Dauer geschafft.

Du bist wirklich bereit, in dich zu investieren und ins Tun zu kommen.

Eine enge Zusammenarbeit und eine wirklich effiziente Unterstützung sind dir wichtig.

Was unterscheidet dich von anderen Coaches?

Im Gegensatz zu vielen anderen Coaches habe ich mich auf Frauen spezialisiert, die sich in einer Veränderung befinden und den Wunsch nach mehr Klarheit und Selbstverwirklichung haben. Diese Frauen haben oft nicht nur berufliche und private Herausforderungen zu meistern, sondern auch das Bedürfnis, sich selbst treu zu bleiben und ihre eigene Stärke zu entdecken.

Es geht nicht nur um klare Schritte und Prozesse – es geht darum, mit Leichtigkeit und Freude in die Veränderung zu gehen, sich selbst nicht zu verlieren und dabei die eigenen Ziele und Werte im Blick zu behalten.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monaten.

Schritt für Schritt erlangst du immer mehr Wissen und kommst immer mehr ins Tun, um deine gewünschte Veränderung zu erreichen.

Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Kundinnen in der Regel nach 4-6 Wochen ein.

Warum bietest du das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin überzeugt von meiner Dienstleistung, aber du musst dir erst ein Bild davon machen können. Daher trete ich in Vorleistung.

In einem Erstgespräch berate ich dich kostenlos und gebe dir die Möglichkeit, mich und meine Dienstleistung kennenzulernen.

Natürlich freue ich mich, dich danach als Kundin begrüßen zu dürfen, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieses Magazin endet, möchte ich noch ein paar persönliche Worte an dich richten.

Ich hoffe, die Informationen konnten dir einen kleinen *Lichtblick* schenken und dich inspirieren, den nächsten Schritt in die Veränderung zu gehen.

Aus meinen eigenen Erfahrungen, meiner Ausbildung und der Zusammenarbeit mit vielen Frauen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie du befinden, weiß ich, wie es sich anfühlt, manchmal den Überblick zu verlieren und nicht zu wissen, wie der Weg weitergeht. Aber ich weiß auch, wie du Klarheit finden und dann die richtigen Schritte gehen kannst.

Wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann ist es, dass es immer eine Lösung für deine aktuellen Herausforderungen gibt – und sie ist greifbar.

Daher lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein, in dem ich dir zeige, wie du die nächsten Schritte in die Veränderung gehst und welche Ergebnisse für dich möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Liebe Grüße und bis bald!

Deine Jasmin Engel

A handwritten signature in black ink, reading "Jasmin Engel". The signature is written in a cursive, flowing style. The first name "Jasmin" is underlined, and the last name "Engel" follows it.



**Möchtest du endlich
die Veränderung in deinem Leben,
die dir mehr Lebensfreude,
innere Ruhe und
das Gefühl von Erfüllung bringt?**

Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch
auf www.coachingengel.de