



Was musst  
Du aufbrechen,  
um aufbrechen  
zu können?

Foto: bigstockphoto.de

# FDL 1 „DER AUFBRUCH“

## KLARHEIT – MOTIVATION – SELBSTVERTRAUEN

### HIER STEHE ICH:

- Ich will entdecken, was (noch) alles in mir steckt und das zur Entfaltung bringen.
- Mir ist prinzipiell klar, was ich will; ich stecke aber noch irgendwo fest.
- Ich brauche eine kurze Auszeit und will mich auf mich selbst besinnen.
- Wenn ich auf mein Leben schaue, dann spüre ich: Da geht noch mehr.

### UND DA WILL ICH NOCH HIN:

- Ich weiß, wer ich bin und was ich will.
- Ich bin gedanklich wie emotional beweglich.
- Ich sehe Lösungen und Möglichkeiten (anstatt Probleme und Sorgen).
- Ich treffe MEINE Entscheidungen.
- Ich mache es mir leicht.
- Ich bleibe auch in kritischen Situationen souverän.
- Ich führe MEIN Leben.

Diese kostbaren Erkenntnisse warten auf Dich. Greif zu!

### WIE KANN ES GEHEN?

- **Die Richtung** festlegen durch Klarheit: Wo will ich im Leben hin? Und warum?
- **Die Energie** finden durch Motivation und Ressourcen: Welche Potenziale will ich entfalten? Was brauche ich, um mich in Bewegung zu setzen?
- **Die Kondition** aufbringen durch Selbstvertrauen: Wie finde ich Vertrauen? Und wie bleibe ich „wetterfest“?

### WAS HABE ICH DAVON?

Du hast Lust auf Veränderung und willst einen Moment der Besinnung, eine Initialzündung, einen Mutausbruch. Vielleicht möchtest du Dein Vertrauen in Dich selbst (wieder) aufbauen, Gelassenheit finden, Deine Stärken entdecken, für eine neue Beziehung bereit sein, Lebensträume verwirklichen, den Übergang in eine neue Lebensphase schaffen, unproduktive Verhaltensmuster und andere emotionale Handbremsen auflösen, klare Entscheidungen treffen, die eigene Wirkung auf andere verstehen oder einfach nur mehr über Dich selbst erfahren ... Manchmal muss man einfach nur anfangen:

- **Entdecke**, was in Dir steckt.
- **Fühle**, was Du willst.
- **Sei**, wer Du bist.

### WAS PASSIERT DA?

**Orientierung:** In einem kostenlosen Beratungsgespräch (30 Min.) konkretisierst Du Dein Anliegen und lernst Deinen Coach kennen. Danach entscheidest Du Dich, ob Du teilnehmen möchtest.

**Vorbereitung:** Zur Begrüßung erhältst Du ein Starterpaket. Vier Wochen vor Beginn des Workshops bekommst Du wöchentlich einen Satz inspirierender Vorbereitungsaufgaben zugeschickt, die Dich dabei unterstützen, Deine Gedanken und Gefühle zu ordnen und erste Entwicklungen anzustoßen. Bei Bedarf kannst Du ein ergänzendes Einzelcoaching zu attraktiven Konditionen nutzen.

Leben  
ist jetzt.



Foto: bigstockphoto.de

**Das größte Abenteuer Deines Lebens: Du selbst.**

**Erlebnis:** Drei Tage lang unterstützen Dich im Workshop ein erfahrenes Coachingteam und die anderen Teilnehmer auf Deinem Weg, der so individuell wie Dein Fingerabdruck ist. Ein bunter Fächer an sorgfältig ausgewählten Methoden und eine liebevolle Inszenierung bilden den Rahmen für Deine Erlebnisreise: erkennen, fühlen, ausprobieren. Respekt und Wertschätzung für die Einzigartigkeit eines jeden Teilnehmers schaffen eine vertrauensvolle und kreative Atmosphäre und fördern Dich in Deinem Aufbruch und Deinem Wachstum. Du findest Zugang zu Dir bislang unbewussten Wahrheiten; hier liegen meist die wirklich spannenden Antworten verborgen. Bilder und Momente, die unter die Haut gehen, verankern Erlebnisse, die Dich Dein Leben lang begleiten und immer wieder daran erinnern, was Dir wirklich wichtig ist. Du erlebst, was alles möglich ist, wenn Du bereit bist und beweglich bleibst. Dazu erkennst und löst Du Deine emotionalen Handbremsen, Deine Päckchen aus Wertungs- und Handlungsmustern, die in Deinem Leben nicht (mehr) zu den gewünschten Ergebnissen führen. So kannst Du am Ende zügig klare Entscheidungen treffen und ein selbstbestimmtes Leben führen.

**Nachhaltigkeit:** Deine persönliche Erfahrungs- und Materialsammlung unterstützt Dich dabei, auch in herausfordernden Alltagssituationen souverän zu bleiben. Ein praktisches Skript, kraftvolle Bilder, viele intensive Erinnerungen, eine individuelle Fotodokumentation DEINER Reise in drei Tagen und Nachbereitungsaufgaben begleiten Dich auf Deinem weiteren Weg. Die neu entstandenen Kontakte können Dich dabei unterstützen, Deinem Weg treu zu bleiben.

**WANN & WO FINDET DAS STATT?**

Der Workshop beginnt freitags um 10 Uhr und endet sonntags um 16 Uhr. Wir empfehlen die Anreise am Vorabend des ersten Workshoptages. Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte findest Du auf der FDL-Website: [www.fdl-coaching.de/termine/](http://www.fdl-coaching.de/termine/)



**FÜR WEN IST DAS WAS?**

Du hast den Warnhinweis gelesen, dass dieses Angebot Dein Leben verändern kann und bringst die Bereitschaft mit, Dich auf Dich selbst einzulassen. Neue Erkenntnisse und innovative Herangehensweisen schrecken Dich nicht davon ab. Dann freuen wir uns auf Dich. An jedem Coachingprogramm nehmen mindestens 8 und höchstens 12 Personen teil.

**MIT WAS DARF ICH RECHNEN?**

Teilnahmegebühr	1.000 EUR
Frühbucherrabatt <sup>1)</sup>	-150 EUR
Frühbucherpreis	850 EUR
Optional: Catering für drei Mittagessen	50 EUR
Optional: Online-Fragebogen Reiss Profile <sup>2)</sup>	100 EUR
Optional: Einzelcoaching je Std.	75 EUR
Inkl. 19 % gesetzlicher Mehrwertsteuer	

<sup>1)</sup> Den Frühbucherrabatt erhältst Du, wenn Du Dich mindestens 6 Wochen vor Beginn des Workshops anmeldest. Auch Menschen mit schmalen Geldbeutel können wir über attraktive Sonderkonditionen die Teilnahme ermöglichen. Für nähere Informationen sprich uns einfach an.  
<sup>2)</sup> Die 16 Lebensmotive nach dem Reiss Profile sind ein wissenschaftlich fundiertes und praxisbewährtes Instrument, mit dem Du Deine Motivationsquellen und Werte erkennst. Weitere Informationen zu diesem Persönlichkeitsprofil findest Du auf unserer Website.

**WAS GIBT'S DAFÜR?**

- Beratungsgespräch, ca. 30 Minuten
- Material zur 4-wöchigen persönlichen Vorbereitung
- Individualisierte Teilnehmerunterlagen
- 3 Tage Workshop inkl. Getränke und Snacks
- Nachhaltigkeitsservice

**WER LEITET DAS COACHINGPROGRAMM?**



- Dipl.-Kfm., Jahrgang 1968
- Studium der Betriebswirtschaft (Universität zu Köln, Universidad Católica Quito/Ecuador).
- Psychologische Aus- & Weiterbildungen, u. a. Systemisches Coaching, Co-Active Coaching, Reiss Profile, Coaching for Results, Transaktionsanalyse.
- Seit 1992 Trainer für Teamentwicklung und Changemanagement.
- Seit 2003 Coach für Potenzialentfaltung mit den Schwerpunkten Liebe, Freiheit und Abenteuer.
- Seit 2004 Durchführung der FDL-Coachingreihe als offene Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung.

**ILJA REP**

Coach & Veranstalter

Unterstützt durch 2-3 Co-Coaches und Assistenten

**UND JETZT?**

Sende uns einfach eine E-Mail oder ruf an und entdecke die Möglichkeiten für Dein Leben. Wir freuen uns auf Dich. Oder hole Dir direkt das [Anmeldeformular](#) und die [Teilnahmebedingungen](#).

**FÜHR DEIN LEBEN**  
 entdecken. fühlen. sein.

**KONTAKT**

Ilja Rep  
 Tel. +49 171 788 5746  
[service@FDL-coaching.de](mailto:service@FDL-coaching.de)  
[www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)  
[www.facebook.com/fuehrdeinleben](http://www.facebook.com/fuehrdeinleben)