

A close-up photograph of a hand holding a bouquet of roses. The roses are in various shades of pink and red. The background is a blurred body of water, likely the ocean, with gentle ripples. The lighting is soft, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is romantic and serene.

*Finde heraus, ob mein*  
**COACHING**  
*zu dir passt*

Ist ein Coaching bei mir gerade das Richtige für dich? Manchmal spüren wir, dass sich etwas verändern darf. Nicht, weil etwas „falsch“ ist – sondern weil wir uns selbst näherkommen möchten.

Vielleicht fühlst du dich innerlich unruhig, suchend oder abgeschnitten von dir selbst. Vielleicht wünschst du dir mehr Tiefe, mehr Verbindung, mehr Lebendigkeit.

Dieses Dokument soll dir helfen, für dich zu erkennen, ob eine Begleitung durch mich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

## **Meine Arbeit als psychologische Beraterin & feminine Energie Coach**

Ich begleite Frauen dabei, wieder in Kontakt mit ihrer femininen Energie zu kommen – sie bewusst zu spüren, zu verkörpern und im Alltag zu leben.

Als psychologische Beraterin verbinde ich fundierte Methoden mit einem ganzheitlichen Blick auf dich als Frau: Körper – Geist – Seele sowie die Dynamik von femininer und maskuliner Energie.

In meiner 1:1 Begleitung unterstütze ich dich dabei:

- deine innere Verbindung zu dir selbst zu stärken
- Blockaden und alte Muster zu erkennen und zu lösen
- deine Weiblichkeit bewusst zu leben
- erfüllendere Beziehungen zu gestalten
- mehr Leichtigkeit, Vertrauen und Hingabe zu entwickeln

Dabei entsteht ein Raum, in dem du dich sicher, gesehen und verstanden fühlen darfst.

## Reflexionsfragen für dich

Diese Fragen sind keine Checkliste, die du „erfüllen“ musst. Es geht nicht darum, wie viele Punkte auf dich zutreffen oder ob „alles passt“.

Vielmehr sind sie ein sanfter Wegweiser:

Sie helfen dir, ehrlich hinzuspüren, ob dich bestimmte Themen berühren – und ob du dir dabei Unterstützung von außen wünschst.

Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in dich hinein:

- Fühlst du dich manchmal unwohl oder fremd in deinem eigenen Körper?
- Hast du das Gefühl, den Zugang zu dir selbst als Frau verloren zu haben?
- Sehnst du dich danach, dich wieder mehr zu spüren – emotional und körperlich?
- Fällt es dir schwer, loszulassen, zu vertrauen und wirklich zu empfangen?
- Wünschst du dir mehr Tiefe, Nähe und Erfüllung in deinen Beziehungen?
- Hast du das Gefühl, immer wieder in ähnliche Beziehungsmuster zu geraten?
- Möchtest du deine Weiblichkeit bewusster leben und verkörpern?

- Spürst du Blockaden in Bezug auf Intimität oder Nähe?
- Wünschst du dir mehr Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Freude in deinem Leben?
- Befindest du dich gerade in einer herausfordernden Lebensphase oder Beziehungskrise?
- Fällt es dir schwer, eine vergangene Beziehung loszulassen?
- Sehnst du dich nach einer erfüllenden Partnerschaft?
- Reagierst du mehr instinktiv, willkürlich statt intuitiv?
- Hast du das Gefühl, innerlich angespannt zu sein oder wenig Zugang zu deiner eigenen Energie zu haben?
- Wünschst du dir Begleitung, um dich selbst besser zu verstehen und neu auszurichten?

## **Deine kleine Auswertung**

Wenn du dich in einigen (7+) dieser Fragen wiedererkennst, kann das ein Zeichen sein, dass in dir der Wunsch nach Veränderung lebendig ist. Nicht, weil du „nicht genug“ bist – sondern weil du spürst, dass da noch mehr in dir liegt.

Coaching ist kein Muss und keine Voraussetzung. Es ist vielmehr eine Einladung, dich auf deinem Weg begleiten zu lassen – wenn du das Gefühl hast, dass dir Unterstützung gerade guttun würde. Du darfst selbst entscheiden, was sich für dich stimmig anfühlt.

## **Dein nächster Schritt: kostenfreies Erstgespräch**

Wenn du fühlst, dass dich diese Themen berühren, lade ich dich herzlich zu einem kostenfreien Erstgespräch ein.

In diesem Gespräch:

- lernen wir uns kennen
- schauen gemeinsam auf dein Anliegen
- klären, ob und wie ich dich unterstützen kann

Die Buchung erfolgt ganz einfach über den entsprechenden Link: [hier](#).

## **Investition**

Eine Einzelsitzung kostet 89 € (60 Minuten). Für eine intensivere Begleitung biete ich zusätzlich vergünstigte Paket- bzw. Abo-Modelle an, die wir individuell im Erstgespräch besprechen – passend zu deinem Anliegen und deinem gewünschten Tempo.

## **Kann ich auch spontan eine einzelne Sitzung buchen?**

Vielleicht fragst du dich: „Josefine, kann ich auch ohne längere Begleitung und ohne Erstgespräch zu einer konkreten Frage zu dir kommen?“ Die Antwort ist: Ja, natürlich. Gerade wenn du mit einem akuten Thema konfrontiert bist – wie zum Beispiel einer Trennung, Herausforderungen im Dating oder einer konkreten Situation in deiner Beziehung – kann eine einzelne Sitzung sehr unterstützend sein.

Du musst dich nicht sofort für einen längeren Prozess entscheiden. Manchmal reicht schon ein Gespräch, um Klarheit zu gewinnen, dich neu auszurichten oder wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Du bist jederzeit willkommen – genau so, wie es sich für dich gerade stimmig anfühlt.

Eine spontane Einzelsitzung, buchst du hier.

### **Zum Abschluss**

Du darfst dir erlauben, dich selbst wichtig zu nehmen. Du darfst dir Unterstützung holen – wenn du das möchtest. Und du darfst deinen eigenen Weg in deinem Tempo gehen.

Ich begleite dich gern ein Stück dabei.

*Josefine Reider*