

Life-Coaching und Kommunikationstraining

Groß Borstel. „Jeder ist ein Experte für sich selbst“ heißt Silke Bülow-Fischers Life-Coaching-Devise. Jeden erwarten Lebensabschnitte, die besonders viel Kraft kosten, oder dessen Verlauf noch ungewiss ist. Ob stressiger Berufsalltag oder zwischenmenschliche Differenzen, Probleme sind vorhanden, um sie gemeinsam zu lösen. In individuellen Gesprächen wird versucht, die Ursachen herauszuarbeiten und die Situation im „Hier und Jetzt“ angenehm zu gestalten. Ohne psychotherapeutische Arbeit vorzunehmen, begleitet die sympathische Hamburgerin durch schwere Zeiten oder erstellt gemeinsam mit den Klienten „Fahrpläne“ für die Zukunft.

Neben der Arbeit als Life-Coach und Kommunikationstrainerin bietet sie aber auch Kundalini-Yoga und sogenannte „Lebensfreude-Seminare“ an. In kleinen Gruppen von maximal vier

Personen soll dabei der Stress abgebaut und das eigene Selbst in den Mittelpunkt gerückt werden. Die Vergegenwärtigung der Wahrnehmung anderer und des eigenen Ichs wird abgerundet durch abschließende Entspannung mit musikalischer Untermalung. Bei ihrem gesamten Angebot greift sie auf eine fundierte Ausbildung und viel Lebenserfahrung zurück, sodass auch gängige Kommunikationsmodelle und originelle Typenlehren, wie zum Beispiel nach dem „Enneagramm“ einbezogen werden können. „Jeder findet hier einen Ort, sprechen zu können und gehört zu werden“, schließt sie. Weitere Informationen unter www.buelow-fischer.de. (gm)

Silke Bülow-Fischer,
Kommunikationstraining und
life coaching,
Borsteler Chaussee 17,
22453 Hamburg



Silke Bülow-Fischer bietet neben dem life coaching auch Kundalini-Yoga und „Lebensfreude-Seminare“ an

Foto: Silke Bülow-Fischer