



Coaching & Workshops für Einzelpersonen

Coming-out-Coaching

Speziell für Menschen des queeren Spektrums: Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um sich sicher zu outen – vor sich selbst sowie im privaten oder beruflichen Umfeld –, im Alltag besser für sich einzustehen und mentale Kapazitäten zu schützen.

Das Coaching bietet einen geschützten Raum für Reflexion, Orientierung und persönliche Stärkung. Ziel ist es, mehr Handlungssicherheit, innere Stabilität und einen Weg zu finden, der zur eigenen Lebensrealität passt.

Persönliches Coaching

Ob Du bereits konkrete Ziele hast oder nur spürst, dass sich etwas verändern soll: Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Wegeplan, der zu Deiner Lebensrealität und Deinen Bedürfnissen passt.

Im Coaching arbeiten wir daran, neue Perspektiven und alltagstaugliche Strategien für persönliche Herausforderungen, Konflikte und belastende Situationen zu entwickeln. Ziel ist es, mehr Klarheit, Stabilität und Handlungssicherheit im Alltag zu gewinnen.

Auch Themen wie Work-Life-Balance, berufliche Orientierung oder die Strukturierung eines eigenen Business können Teil des Coachings sein.

Workshop-Reihen

Ergänzend zum Coaching biete ich vereinzelt offene Workshops und thematische Workshopreihen in kleinen Gruppen an – beispielsweise im Rahmen besonderer Projekte oder saisonaler Angebote.

Die Workshops schaffen Raum für Reflexion, Austausch und persönliche Entwicklung in wertschätzender Atmosphäre. Die Themen variieren je nach Format und Nachfrage.

