



by sarah



COACHING
UNTERLAGEN

EMPOWERMENT COACHING



BESTANDTEIL UNSERER ZUSAMMENARBEIT SIND FOLGENDE PUNKTE:
COACHING ÜBER DIE KOMMENDEN MONATE

SYSTEMISCHE HINTERGRÜNDE DES FAMILIENSYSTEMS
KÖRPERÜBUNGEN UM INS FÜHLEN ZU KOMMEN
JOURNALING
GLAUBENSSATZARBEIT | THETAHEALING
ROUTINEN
ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

- WAS SIND DEINE THEMEN?
- WARUM BIST DU DA?
- WAS IST DEIN WUNSCH?

Damit ich für dich einen auf dich und deine Herausforderungen optimalen Heilungsplan erstellen kann, brauche ich detaillierte Informationen über dich und deine Gewohnheiten. Bitte fülle daher die folgenden Dokumente (Anamnesebogen, Klienteninformation, Datenschutzdokument) sorgfältig und gewissenhaft aus.

Thank you !

HOLISTIC ESSENCE

client information

VORNAME, NAME	GEBURTSDATUM
ADRESSE	EMAIL
PLZ/ORT	TELEFON

Vereinbarung

Bei Terminen, die nicht fristgerecht abgesagt werden (d.h. mindestens 48 h vorher) wird ein Ausfallhonorar von 50 Euro in Rechnung gestellt.

Aus Gründen der Achtsamkeit gegenüber meiner "Ethnischen Grundeinstellung" und "Selbstständigkeit" sind Nachbesprechungen schwierig zu ermöglichen, deshalb ziehe ich kurze spontane Gesprächstermine mit 15/30 Minuten vor (Telefonvereinbarung werde ich kurzfristig ermöglichen)

Der/die Klientin ist darüber aufgeklärt, dass die Beratung bzw. Psychologische Beratung keine körperliche Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt ersetzt und dass er/sie bei körperlichen Beschwerden aufgefordert ist, sich in die Behandlung eines Arztes zu begeben.

Der/die Klient/in verpflichtet sich während des Beratungsprozesses zur aktiven Mitarbeit. Die vereinbarten Übungen zwischen den Sitzungen sind von dem/der Klienten/in regelmäßig und gewissenhaft auszuführen.

In Notfällen (z.B. bei drängenden Suizidgedanken) wendet sich der/die Klient/in an die dafür vorgesehenen Stellen (z.B. an den Krisendienst, Telefonseelsorge, Notfallambulanz).

- Ich bin damit einverstanden, von Holistic Essence Informationen, z.B. über Seminarangebote oder Aktionen per E-Mail/Newsletter zu erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.
- Ich bin damit einverstanden, meine Rechnungen von Holistic Essence über E-Mail zu erhalten.

Alle Ihre Unterlagen und persönlichen Informationen werden - gem. § 203 Strafgesetzbuch (STGB) der Schweigepflicht - absolut vertraulich behandelt. Die an den Coach in jedweder Form übermittelten Unterlagen dienen als Arbeitsunterlage und können dementsprechend nicht zurückgefordert werden.

ORT, DATUM

UNTERSCHRIFT KLIENT/IN

H O L I S T I C E S S E N C E

datenschutz information

Datenschutzinformation und Einwilligungserklärung in die Datenverarbeitung

Während Ihrer Beratung werden personenbezogene und vertrauliche Daten erhoben. Immer schon unterliegen alle Berater einer strengen Schweigepflicht. Nach dem Datenschutzrecht (EU-Datenschutz-Grundverordnung und Bundesdatenschutzgesetz) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck Holistic Essence Daten erhebt, speichert oder weiterleitet. Der Information können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie beim Datenschutz haben. Ferner ist Ihre ausdrückliche Einwilligung in die Datenerhebung erforderlich.

VERANTWORTLICHKEIT FÜR DIE DATENVERARBEITUNG

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist:

Name: Holistic Essence
Adresse: Am Birkenteich 3
96149 Breitengüßbach
Telefon: 0160 7817698
E-Mail: sarah@holisticessence.de
Website: www.holisticessence.de

In unserem Bundesland ist in allen Datenschutz-angelegenheiten Ansprechpartner:

Name: Dr. Thomas Petri
Anschrift: Postfach 22 12 19, 80502 München
oder Wagemüllerstr. 18, 80502 München
Telefon: 089 21 26 72-0
Telefax: 089 21 26 72-50
E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de
Website: <http://www.datenschutz-bayern.de>

ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Die Datenverarbeitung erfolgt aufgrund gesetzlicher Vorgaben, um den Behandlungsvertrag zwischen Ihnen und Ihrem psychologischen Berater und die damit verbundenen Pflichten zu erfüllen. Hierzu verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten, insbesondere Anamnese, Ihre persönlichen Angaben, Hausaufgaben etc. Die Verarbeitung ist Voraussetzung für Ihre Beratung. Werden die notwendigen Informationen nicht bereitgestellt, kann keine Beratung erfolgen.

WEITERGABE IHRER DATEN AN DRITTE

Wir übermitteln Ihre personenbezogenen Daten nur dann an Dritte (z.B. an einen Arzt), wenn Sie explizit diesen Wunsch persönlich in Schriftform geäußert haben und ebenfalls schriftlich unsere Praxis von der Schweigepflicht entbunden haben.

SPEICHERUNG IHRER DATEN

Wir bewahren Ihre personenbezogenen Daten nur solange auf, wie dies für die Durchführung der Beratung erforderlich ist. Nach rechtlichen Vorgaben sind wir dazu verpflichtet, diese Daten mindestens 10 Jahre nach Abschluss der Beratung aufzubewahren.

EINWILLIGUNGSERKLÄRUNG

Aufgrund der Datenschutzgrundverordnung Artikel 9 Absatz 2 benötigen wir Ihre Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten. Durch Ihre Unterschrift erklären Sie sich ausdrücklich mit der für Ihre Beratung notwendigen Erhebung und Speicherung persönlicher Daten einverstanden.

H O L I S T I C E S S E N C E

datenschutz information

Sie haben das Recht, diese Einwilligung jederzeit zu widerrufen, jedoch wirkt ein Widerruf nur für die Zukunft, da nach gesetzlichen Bestimmungen eine Dokumentation Ihrer Behandlungsdaten zwingend vorgeschrieben ist. Nach Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist allerdings eine weitere Behandlung nicht mehr möglich.

WEITERE EINWILLIGUNGSERKLÄRUNGEN

- Sie erklären sich damit einverstanden zu Ihren Anliegen für Klärung oder für Rückfragen durch uns per E-Mail, SMS oder WhatsApp kontaktiert zu werden. Der bevorzugte Weg wird hier aus Datenschutzgründen durch uns per E-Mail erfolgen.
- Sie erklären sich damit einverstanden, dass wir von Ihnen per E-Mail, SMS oder WhatsApp oder auf anderem Wege (z.B. Briefkasteneinwurf), Klienteninformationen zuge- sendet/übermittelt bekommt.
- Sie erklären sich damit einverstanden, dass Sie von uns Einladungen zu Veranstaltungen (bei denen beispielsweise Ihr psychologischer Berater Referent ist) erhalten.

IHRE RECHTE

Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch können Sie die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen.

Darüber hinaus steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu.

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Ausnahmefällen benötigen wir Ihr Einverständnis. In diesen Fällen haben Sie das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen.

Sie haben ferner das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für den Datenschutz zu beschweren, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

Die Anschrift des für uns zuständigen Datenschutzbeauftragten/Aufsichtsbehörde können Sie Punkt 1 dieser Einwilligungserklärung entnehmen.

Die jeweils gültige Fassung der Datenschutzerklärung und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Internet-Seite.

RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten ist Artikel 9 Absatz 2 lit. h) DS-GVO in Verbindung mit § 22 Absatz 1 Nr. 1 lit. b) Bundesdatenschutzgesetz. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

ORT, DATUM

UNTERSCHRIFT KLIENT/IN

TRY YOURSELF

Einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen zu entwickeln, ist eine der Grundvoraussetzungen, um aktiv das Nervensystem zu regulieren. Häufig ist es so, dass wir in stressigen Situationen zunächst gar nicht mitbekommen, wie sich die Muskeln in unserem Körper zusammen ziehen und unser Atem zu rasen beginnt oder sogar ganz aussetzt. Oft reagieren wir dann nicht unbedingt so, wie wir uns das im Nachhinein gern gewünscht hätten. Auch das ist erst einmal ganz normal – ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass wir uns im nächsten Moment mit Schuldgefühlen quälen oder uns Scham überkommt. Für uns und unseren Körper bedeutet das eine zweifache Belastung.

Es gibt Übungen, die du einerseits machen kannst, um dich und dein Verhalten & deine Gefühle besser wahrzunehmen und die dich andererseits bereits in den entsprechenden Momenten regulieren. Eins sollte jedoch klar sein: um in den Akutsituationen diese Übung anzuwenden, bedarf es einem kontinuierlichen Training. Bitte erwarte hier nicht von dir selbst, dass du ab jetzt in allen brenzlischen Situationen immer souverän und gelassen reagierst. Nimm hier den Druck raus.

Zunächst einmal geht es jedoch darum, dir solcher Momente überhaupt erst einmal gewahr zu werden. Hier liegt der Schlüssel in der vielbeschworenen Achtsamkeit.

Mit der Achtsamkeit ist es wie mit jeder guten Gewohnheit in deinem Leben: Du musst sie trainieren, damit sie ihre volle Wirksamkeit entfaltet. Der Vorteil: Dieses Training muss nicht lange dauern. Wichtig ist lediglich, dass du es täglich 3x machst. Also stell dir am Anfang am besten 3x am Tag einen Wecker (z. B. 10h / 13h / 16h)

Nun zur eigentlichen Übung:

Setze dich aufrecht hin. Das kannst du im Bus genauso machen, wie an deinem Schreibtisch oder auf der Toilette. Nimm drei tiefe Atemzüge und lass für einen Moment alle Gedanken los. Nun konzentriere dich auf alles, was du siehst. Benenne für dich mindestens drei Dinge. Als nächstes achte auf die Geräusche in deiner Umgebung und benenne mindestens drei Geräusche. Sobald dir das gelungen ist, nimm mindestens drei Körperempfindungen wahr.

Du wirst sehen, dein »Achtsamkeitsmuskel« wird mit jedem Tag größer und kann dir so dabei helfen, auch in schwierigen Situationen schneller den Überblick zu behalten.

Deine Sarah