

# ZEIT FÜR MICH

## WIR MACHEN UNS AUF DEN WEG

### Die Herausforderung

Du beschäftigst dich mit einer wichtigen persönlichen oder beruflichen Veränderung. Was ist ein guter Plan? Wie soll ich das Ganze angehen? Und mit wem?

### Zeit und Sauerstoff für dein Thema

Unsere grosse Leidenschaft ist es, dich in persönlichen oder beruflichen Themen professionell, menschlich, und lösungsorientiert zu begleiten. Willst du nach einem Tag bewegt und erfrischt mit „einem Plan“ zuversichtlich nach Hause zurückkehren?

### Fokussiert in einem Tag Vorwärtkommen

Wir finden: Es geht heute nicht um Leistung und schlaue Konzepte, sondern um das achtsame Hören der inneren Stimme. AlpenMotiv führt dich einen Tag wertschätzend und in Slow-motion durch äussere und innere Dialoge. Inspiriert durch die Schönheit und Kreativität der Natur entstehen neue Sichtweisen und verblüffende Ideen.

### Mögliche Fokusthemen

- Neuorientierung - beruflich und persönlich
- Glaubenssätze - Ängste und Stolpersteine
- Motivation und Überwindungshilfe
- Veränderung und Lebensumbrüche
- Werte, Lebenszweck und Lebensaufgabe
- Emotionen und Lebensträume
- Familie & Co.
- Trauerarbeit, Verlust und Loslassen

### Lokale Durchführung

Wir haben Erfahrung mit wunderbaren Orten, gerade auch in der Region Basel z.B.: Ermitage Arlesheim, Chrischona Riehen, Bruderholz Basel u.a. Und natürlich auch in der ganzen Schweiz oder an deinem Wunschort.

### Methodik & Ergebnisse

Methodisch kommen Impulse, Austausch von eigenen Erfahrungen sowie die Erstellung eines eigenen Aktionsplans zum Einsatz.

Wir nutzen je nach Thema individuelle Tools und Arbeitsdokumente – selbstverständlich auch digital.

### Unser Angebot für dich

Die eintägige Auszeit wird im Einklang mit deinen Bedürfnissen geplant und vereinbart. Wir erarbeiten in einem persönlichen Vorgespräch den gemeinsamen Rahmen.

Wohlbefinden, Inspiration und Reflexion mit Leichtigkeit stehen dabei im Vordergrund. Unnötig zu erwähnen, dass dabei Motivation und Zuversicht deine Ziele und Träume in die Realität umzusetzen, fast wie von alleine entsteht 😊

### Investition

Ein fairer Preis wird im Vorgespräch vereinbart für 1 Tag ZEIT FÜR MICH mit deinem persönlichen Coach exkl. Reisekosten und Verpflegung

### Deine AlpenMotiv-Wegbegleiter\*in



**Andreas Erb**  
Out-of-the  
box-Denker



andy@alpenmotiv.ch



**Sibylle Tanner**  
Pragmatische  
Macherin



sibylle@alpenmotiv.ch



**Peter Staub**  
Coach mit  
Herz



peter@alpenmotiv.ch

