

berndFrëy

— IN ERFÜLLUNG LEBEN —

ICH WILL

*... eine neue
Sprache lernen*

*... mehr
Sport treiben*

*... mehr Zeit für
meine Hobbies.*

... abnehmen

*... mehr
Urlaub.*

*... mich gesünder
ernähren.*

*... ein
schöneres
zu Hause.*

*... aufhören
zu Rauchen.*

*... ein neues
Auto.*

*... eine(n) passende(n)
Partner(in).*

*... mehr
Geld
verdienen.*

*... mich selbst
lieben können.*

*... einen
neuen Job.*

ABER ICH WEISS NICHT WIE



Warum schaffe ich es nicht?

DIE SACKGASSE



WESHALB DU SCHEITERST

Das kann viele Gründe haben:

- Du kennst Dein „WARUM“ nicht.
- Du hast Deine Ziele nicht richtig formuliert.
- Du hast Deine Ziele nicht energetisch aufgeladen.
- Du hast nicht die für Dich richtigen Ziele gewählt.
- Deine Ziele und deren Umsetzung sind nicht „sichtbar“.
- Du wirst durch Deine Glaubenssätze sabotiert.
- Du weißt nicht, wie Du erfolgreich Routinen aufbaust.

„Erfolgreiches Coaching beginnt mit der Erkenntnis, welche unglaubliche Macht Du als Schöpfer hast und dass Du alles in Deinem Leben ändern kannst! Jetzt!“

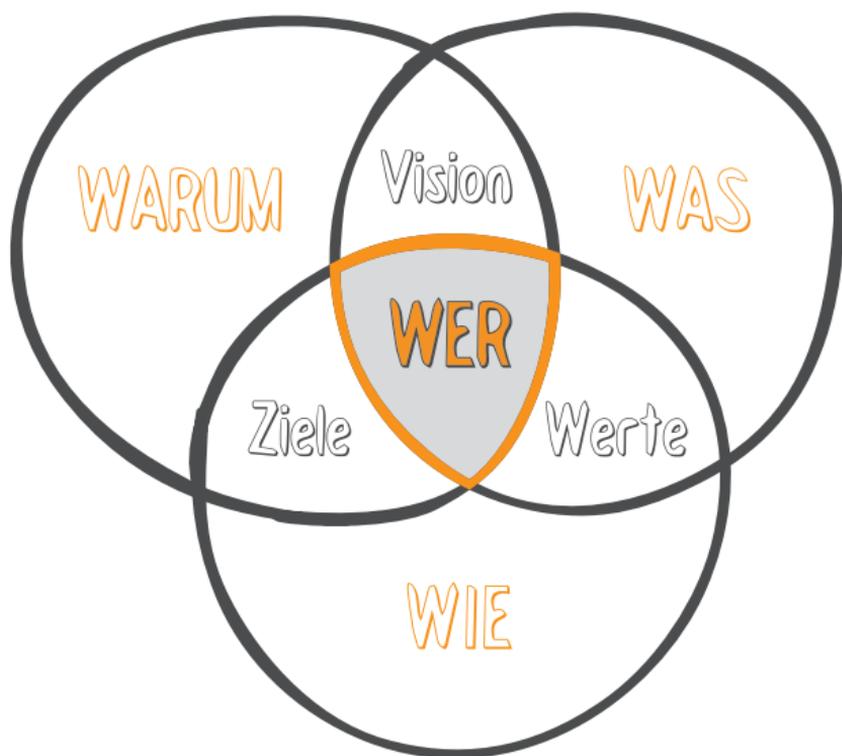
Bernd Frey





Wie kann ich es schaffen?

DER MENTALE WEG



UNSER GEMEINSAMER WEG

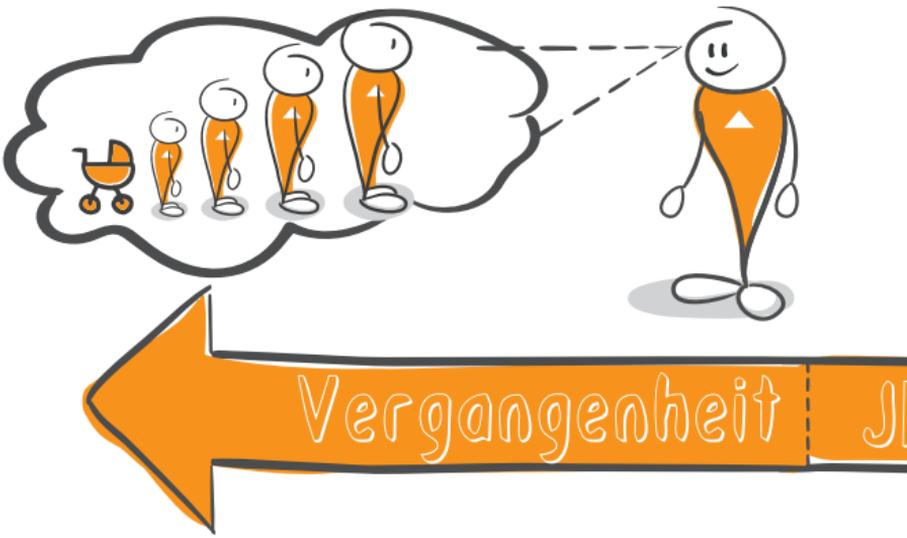
Das ganzheitlich ausgerichtete Coaching-Programm teilt sich in vier Bereiche auf. In Klammer der ca. Zeitanteil am Coaching.

■ WARUM „Deine Bestimmung“ (30%)

- „Die beiden wichtigsten Tage Deines Lebens sind der Tag, an dem Du geboren wurdest, und der Tag, an dem Du herausfindest WARUM.“ *Mark Twain*
- Das WARUM bringt Deine Bestimmung zum Ausdruck. Für jeden Menschen gibt es seine Bestimmung!
- Das WARUM liegt in Deiner Vergangenheit „vergraben“!

WEG: Wir finden Dein WARUM und leiten daraus Deine Ziele ab, strukturiert nach „Haben und Sein“.

ERGEBNIS: Du kennst Deine wahre Bestimmung. Du hast Orientierung und Zielklarheit.



▲ WIE „Deine Strategie, Dein Plan“ (15 %)

- Für die erfolgreiche Erreichung Deiner Ziele bedarf es eines strategischen Rahmens: „Wie mache ich es?“
- Das WIE fungiert als Schranke. Es werden nur Maßnahmen durchgelassen die zielkonform sind.

WEG: Wir formulieren Dein Strategie-Statement - der eine Satz, der Dein „WIE“ auf den Punkt bringt. Auf der Basis der Strategie erstellen wir den Plan.

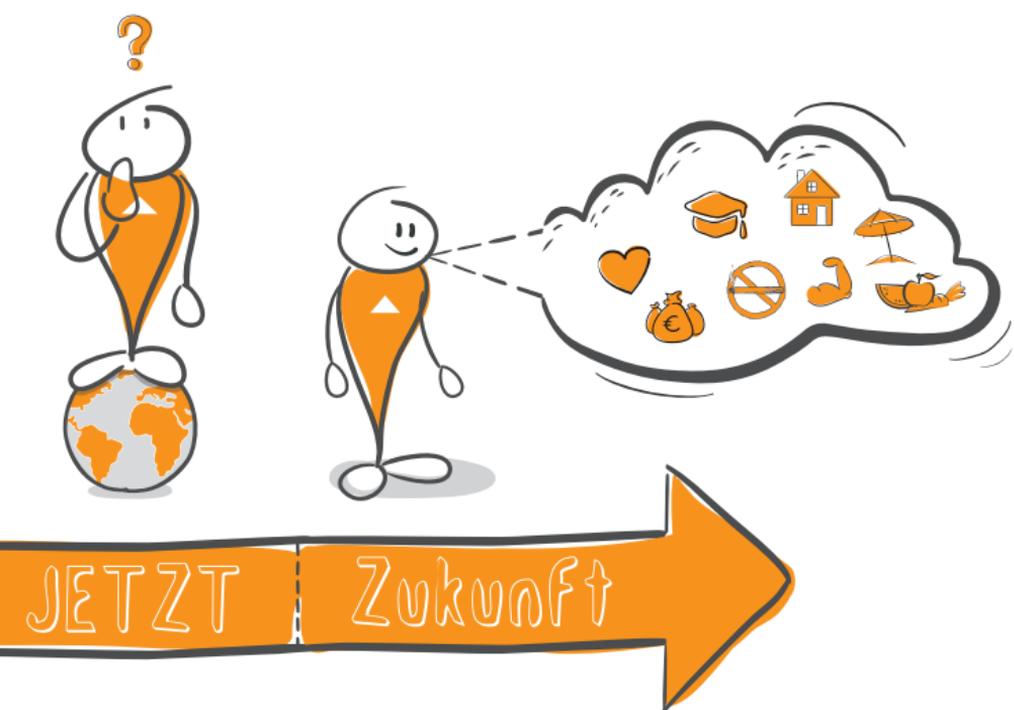
ERGEBNIS: Du hast einen klaren Plan und kannst jederzeit Umsetzungs-Ideen auf Stimmigkeit prüfen.

▬ WAS „Deine Maßnahmen“ (15 %)

- Das „WAS“ beschreibt die einzelnen Maßnahmen.
- Die Handlungen, passend zu dem WARUM und WIE, führen Dich Schritt für Schritt zur Zielerreichung.

WEG: Mittels Kreativtechniken finden wir die richtigen Maßnahmen. Wir werden Routinen gestalten und etablieren, die das „Dranbleiben“ leicht für Dich machen.

ERGEBNIS: Deine Ziele und Maßnahmen hast Du im Blick. Das „Umsetzen und Dranbleiben“ macht Spaß!



WER „Deine Identität“ (40 %)

- Die Basis für ein Leben in Erfüllung und dauerhaften Erfolg, ist das Erreichen der höchsten Bewusstseinsstufe.
- Auf dieser geistigen Ebene startet alles vom gedanklich erreichten Endergebnis aus. „Um hinzukommen, musst Du schon mal dagewesen sein.“ *Der kleine Prinz*

WEG: Wir schauen uns Deine Persönlichkeit, Deine Werte an und stellen fest, welche Prägungen Du aus der Vergangenheit hast. Wir justieren Dein Mindset.

Mit Meditations- und Kreativtechniken gehen wir in die höchste Bewusstseinsstufe und in die Zielidentifikation „Ich kann nur werden, was ich bereits bin“.
Deine Ziele werden mit Mentaltraining energetisch aufgeladen.

ERGEBNIS: Du bist Dir Deiner selbst - und Deiner Macht als Schöpfer - bewusst.

Du identifizierst Dich zu 100 % mit Deinen Zielen.

Du hast dauerhaft, die körperliche und mentale Energie Deine Ziele erfolgreich zu realisieren.



Das Richtige für mich?

PROBIER' ES AUS



KOSTENFREI TESTEN

Mit dem 60 Minuten-Kennenlern-Termin werden **drei Ziele** erreicht:

- 1 Du lernst meine Coaching-Methodik kennen.
- 2 Ich weiß, ob ich Dir helfen kann.
- 3 Du weißt, ob ich der richtige Coach für Dich bin.

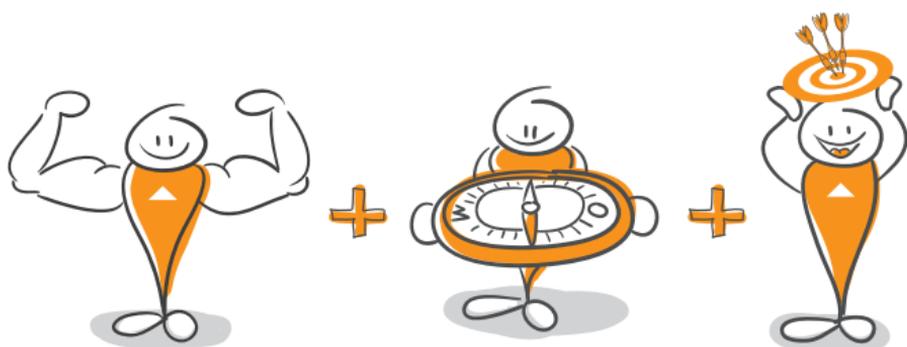
DEIN COACHING

- Jeden Schritt erarbeiten wir gemeinsam.
- Zu jeder Coaching-Einheit gibt es Aufzeichnungen, die Dir das Nacharbeiten erleichtern.
- Du erhältst somit eine ganze Mappe von gemeinsam erstellten Arbeitsergebnissen. Wann immer Du das möchtest, kannst Du Dein Wissen auffrischen.
- Das Coaching findet regelmäßig statt, bis Deine Ziele erreicht sind.
- 100 % Diskretion und Verschwiegenheit ist die Basis des Coachings und wird Dir vertraglich zugesichert.



Will ich mir das Leisten?

DU BIST ES WERT



DEINE EFFEKTE

Nach jeder Coaching-Einheit ...

... bist Du motiviert und energiegeladen.

... spürst Du mehr Klarheit und Orientierung.

... wirst Du Dir mehr Deiner Macht als Schöpfer bewusst.

... bist Du einen großen Schritt bei der Erreichung
Deiner Ziele weiter.

... fühlst Du Dich gut!

DEINE KOSTEN

- Eine Stunde Coaching kostet 125 Euro inkl. MwSt.
zzgl. Fahrtkosten 0,42 Euro/km
- Darin enthalten +10 Minuten After Coaching „Freie Re-
dezeit“ als Telefonat oder Textnachricht.
- Wenn ich den Coaching-Prozess mit Dir in neutralisierter
Form für mein Buchprojekt verwenden darf, beträgt der
Stundenpreis 85 Euro inkl. MwSt.
- Durchschnittlich werden zur Erreichung der gewünschten
Ergebnisse 10 bis 20 Coaching Stunden benötigt.



Der richtige Coach für mich?

BERND FREY



„Stell Dir eine Welt vor,
in der alle Menschen
ihr volles Potential
nutzen können.“

Bernd Frey

ICH LEBE IN DER ERFÜLLUNG, ICH BIN ...

- ... Sohn, Bruder, Vater, Partner, Freund
- ... Coach, Berater, Unternehmer, Erfinder, Autor, Buddhist
- ... Nichtraucher nach 15 Jahren rauchen
- ... überzeugter, genießender Rohkost-Veganer
- ... sportbegeistert trotz Bandscheibenvorfall
- ... „Student“ der täglich Neues lernt
- ... geduldig, neugierig und strukturliebend
- ... ein Mensch der Menschen gerne hilft

MENTAL PRAXIS-TAGE

- 2 1/2 Tage, 25 Std. Bsp.+Praxis, 1 Std. Individual-Coaching
- Gute Vorsätze, Mentaler Weg, Mentaltraining, Routinen-Etablierung, Mindset-Justierung, Warum-Bestimmung
- Kleine Gruppe: Max. 7 Teilnehmer!
- Details und Anmeldung unter www.BerndFrey.com



Bernd Frey - MentalCoach

Am Riedtobel 3 · 87509 Immenstadt-Stein

Servus@BerndFrey.com

Mobil & WhatsApp +49 160 9781 7599

www.BerndFrey.com