

## Impuls-Vortrag mit Ute Simon-Adorf

# Balance finden – beruflich und privat

Um klar zu sehen,  
genügt oft schon  
ein Wechsel  
der Blickrichtung.



**„Sage nicht, wenn ich Zeit dazu habe, vielleicht hast du nie Zeit dazu. Wenn nicht jetzt – wann dann?“**

*aus dem Talmud*

Immer mehr Menschen wünschen sich Beruf und Familie, Spaß und Pflicht, Herausforderung und Gesundheit besser in Einklang zu bringen.

In diesem Vortrag bekommen Sie Impulse, um Ihre Balance wieder zu finden. Nutzen Sie die Chance, neue und attraktive Möglichkeiten für den Umgang mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Finden Sie Ihre ganz persönliche Balance für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben.

**Ute Simon-Adorf**

Coach/Trainerin • NLP-Master DVNLP



### Wesentliche Inhalte dieses Vortrags:

- **Zeit-Balance-Modell**  
Wie viel Zeit verbringe ich in den einzelnen Lebensbereichen?  
Was passiert, wenn ich so weiter mache wie bisher?
- **Ebenen der Veränderung**  
Wo genau liegen meine Stolpersteine?  
Welche Möglichkeiten der Veränderung gibt es?
- **Ziele** – Was genau ist mein Ziel? Beruflich? – Privat?
- **Werte** – Kenne ich meine Werte?  
Welche blühen? – Welche liegen brach?
- **Ressourcen** – Welche Ressourcen haben oder hatten Sie?  
Welche von Ihnen setzen Sie schon ein?
- **Glaubenssätze**  
Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen – welche blockieren?  
Wie können sie in nützliche Glaubenssätze umgewandelt werden?
- **Antreiber** – Wie genau heißen Ihre inneren Antreiber?  
Wie können sie zu Ihren Erlauber werden?



**UTE SIMON-ADORF COACHING • TRAINING • MODERATION**

Coaching-Office • Mayener Straße 133 • 56070 Koblenz • Telefon (02 61) 9 88 54 88  
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de • www.simon-adorf.de