



Regina Herhoff
Dolfosan Coaching
Lebe Deine Einzigartigkeit



1. Atem(-übungen)
2. Meditation
3. Aura-Soma® Produkte: Pomander, Quintessenzen, Equilibrium-Flaschen, Farbessenzen, ArchAngelo
4. Aura-Balance z.B. mit Aura-Soma Produkten
5. Chakren-Balance
6. Selbstermächtigung (z.B. „Zepter der Macht“)
7. Übungen für den Energieaufbau, Vitalitäts-Übungen, kinesiologische Übungen, Chakren-Übungen
8. Zentrierung und Ausrichtung
9. Mantras singen
10. Ausschwingen von Fremdenergien und Einschwingen von stärkenden Informationen oder Essenzen
11. Ängste ins Herz nehmen (Liebe ist stärker als Angst)
12. Klarheit gewinnen über Mission, Vision, Lebenssinn, Bestimmung, Herzenswünsche, Ziele, Lebensaufgaben, -themen, -wege, z.B. durch Numerologie, Aura-Soma, Kabbala, Astrologie, Selbstreflexion
13. Authentisch sein. Lebe Deine Einzigartigkeit. Was macht Dich einzigartig? Kennst Du Deine Stärken, Talente, Potentiale, Fähigkeiten? Was machst Du gerne und was kannst Du gut? Bist Du mit dem Herzen bei der Arbeit? Kennst und lebst Du Deine Berufung?
14. Selbstbestimmt statt fremdbestimmt, in welchen Bereichen fremdbestimmt? Welche Rollen „spielst“ Du im Leben? Passen noch alle? Sind es zu viele?
15. Schnell die richtigen Entscheidungen für sich treffen können (Bodenanker-Übung)
16. Achtsamkeit mit sich, den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen sowie mit anderen entwickeln. Einfühlungsvermögen, auf die innere Stimme hören, im Jetzt sein
17. Mit der eigenen Energie haushalten: „Energieräuber“ erkennen und meiden bzw. verringern, z.B. Fernsehen, Alkohol, Süßigkeiten...
Möglichkeiten des Energieaufbaus, Reinigung, Schutz, Stabilität
18. Starkes emotionales Engagement: schneller ausgebrannt. Helfersyndrom: eigene Batterie immer wieder aufladen - rechtzeitig und regelmäßig
19. Auftanken können auf allen Ebenen: Körper, Geist, Seele, physisch, energetisch, emotional, mental, spirituell, ganzheitlich. Was hilft individuell?
20. Körperkontakt (Massagen, Energie-Massagen, Reiki, Zweisamkeit, gut mit dem Körper verbunden sein...)



Regina Herhoff
Dolfosan Coaching
Lebe Deine Einzigartigkeit

21. Bewegung, Sport (Trampolin, tanzen, schwimmen, Yoga, Rad fahren, laufen, Walking...)
22. Viel Wasser (ohne Kohlensäure) trinken
23. Gesunde Ernährung, Zeit lassen beim Essen
24. Von der Anspannung in die Entspannung, Ausgleich finden, aktiv – passiv, geben – nehmen, Sozialkontakte – Alleinsein/Rückzug
baden, schwimmen, Natur, Wald, Musik hören, singen, tanzen, Meditation, Spiegelbegleitung, Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, ausreichend erholsamer Schlaf...
25. Guter Umgang mit Gefühlen und Emotionen, guter Kontakt zu kindlichen Anteilen
26. Privatsphäre, wieder auftanken können, Rückzug daheim, freie Zeit mit Partner, Kind, Familie, Freunden verbringen, gemeinsames Lachen ist gesund, verbindet und baut Stress ab, Work-Life-Balance)
27. Gesunde Abgrenzung, nein sagen, die eigenen Grenzen kennen und respektieren
28. Nicht ständig unterbrechen und stören lassen (nicht ständig Mails checken / Facebook..., Arbeit von zu Hause gut organisieren, Räume trennen, nicht immer erreichbar sein)
29. Pausen als Pausen nutzen und nicht das Handy checken
30. Leben nach dem eigenen Biorhythmus (Frühaufsteher, Langschläfer, wann am meisten Energie?)
31. Entrümpeln, Freiraum schaffen, sich nicht um so vieles kümmern müssen
32. Übungen zum Loslassen
33. Einzelkämpfer (evtl. fehlender Rückhalt, Partner, Familie, emotional, finanziell...)
34. Arbeit delegieren / outsourcen, Vorsicht: Kontrolle, Perfektionismus, alles selbst machen wollen, Überforderung
35. Selbstzweifel reduzieren, Selbstwert stärken
36. Gedankenkontrolle, Positives Denken, Unterstützung z.B. durch CQM
37. Charakterstruktur erkennen und ausbalancieren (z.B. mit CQM)
38. Klare, positive, erreichbare Ziele formulieren und visualisieren. SMART-Formel.
Ziele erreichen mit CQM oder Systemischem Coaching.
39. Nicht verzetteln, keine Aufschieberitis, Prioritäten setzen und daran halten
40. Energie-Collage (was gibt Dir Energie? Erinnerung, rechtzeitig aufzutanken...)

Regina Herhoff, Dolfosan Coaching
Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)
Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops
Triebweg 22, 69412 Eberbach
Fon 06271 – 8075658, Mail info@dolfosan.de
Web www.dolfosan.de

Facebook <http://www.facebook.com/pages/Regina-Herhoff-Dolfosan-Coaching/585591964801992>
und <https://www.facebook.com/ReginaHerhoffDolfosanBusiness>