



## » Ihr Coach: Michael Holz

- » Selbstständig als Personal- und Business-Coach (SGD und Dr. Migge-Seminare, Porta Westfalica).
- » Stressmanagement-Trainer (Stress Inoculation Training nach Dr. Donald Meichenbaum, AHAB-Akademie Berlin, und nach Prof. Dr. Konrad Reschke / Prof. Dr. Harry Schröder [Universität Leipzig / Techniker Krankenkasse]: »Optimistisch den Stress meistern«, Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung und Entspannungsverfahren, Leipzig).
- » Entspannungscoach (DEKRA-zertifizierte Ausbildung gemäß der Ausbildungsrichtlinien der Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen und §20 SGB V, AHAB-Akademie Berlin).
- » Trainer für Autogenes Training (nach J. H. Schultz / Bernt Hoffmann, AHAB-Akademie Berlin).
- » Trainer für Progressive Relaxation (nach Douglas A. Bernstein, Thomas D. Borkovec, AHAB-Akademie Berlin).
- » Dozent im SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd
- » Theologe, Pastor und Seelsorger mit 17 Jahren Berufserfahrung, u.a. in Beratung und Training (Theologisches Seminar Hamburg und Universität Hamburg).
- » Lizenzierung als Berater für »Prepare / Enrich«® (Paarberatung).

**respiratio**  
coaching & training

**Michael Holz**

## » Mein Portfolio

- » Personal- und Business-Coaching.
- » Seminare für Unternehmen (Betriebliche Gesundheitsförderung).
- » Stressmanagement-Trainings, basierend auf den am besten evaluierten wissenschaftlich-psychologischen Verfahren.
- » Entspannungs-Trainings: Autogenes Training, Progressive Relaxation.
- » Individuelles Stress-Coaching.
- » Burn-Out Beratung.
- » Seelsorge und psychologische Lebensberatung.
- » Vorträge, Reden (Hochzeits-Reden, Jubiläen und Feiern, Trauer-Reden).
- » Rufen Sie mich einfach einmal an. Damit Sie mich kennen lernen können, können wir gerne auch ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren.

fon > 06221 | 8718 177  
fax > 06221 | 8718 715  
mob > 01520 | 1986 118  
Office > Mombertplatz 80



69126 Heidelberg  
info@respiratio-coaching.de  
[respiratio-coaching.de](http://respiratio-coaching.de)  
facebook.com/RespiratioCoaching  
xing.com/profile/Michael\_Holz26

# Business Coaching

It's all  
about  
Life  
Development



**respiratio**  
coaching & training  
Ihr Experte für Stressmanagement

## It's all about Life Development...

- » Ein Unternehmen steht und fällt mit seinen Führungskräften. Hier zahlen sich Investitionen, die deren Leistungen erhalten und erweitern, besonders aus.
- » Unser Leben besteht nicht nur aus Arbeit. Ohne Arbeit können wir aber nicht leben. Wenn wir besser leben können, können wir auch besser arbeiten. Und wenn wir besser arbeiten können, können wir auch besser leben. Oder?
- » Durch meine Ausbildung und Lebenserfahrung kann ich Führungskräfte vielfältig darin unterstützen, ihre Ressourcen voll zu entfalten, um so **besser leben** und **mehr leisten** zu können.
- » Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie mich einfach einmal unverbindlich an. Bis dahin, mit freundlichen Grüßen!



## » Mein Coaching-Verständnis

Coaching ist:

- » **dialogisch**. Coaching entwickelt sich in einer authentischen Begegnung zwischen zwei gleichberechtigten Menschen in vertrauensvollen, respektvollen und vertraulichen Gesprächen.
- » **lösungs- und ressourcenorientiert**. Andere Beratungsformen können auch eher defizitorientiert sein: die Probleme stehen im Vordergrund. Im Coaching fokussieren wir stärker Lösungswege. Sie haben Ressourcen in sich, um Ihre Ziele zu erreichen. Diese Ressourcen sollen erkannt und aktiviert werden.
- » **prozessorientiert**. Simple »Tricks« helfen meist nicht weiter. Vielmehr geht es um nachhaltige Entwicklungen in Ihnen. Coaching kann Sie darin unterstützen, dass Sie Ihren individuellen Weg finden.
- » **interdisziplinär**. Coaching nutzt je nach Zielsetzung und Klientenprofil Methoden verschiedener Herkünfte. Zur Lebenskunst, die Coaching fördern möchte, können darüberhinaus auch grundsätzliche Reflektionen, Sinnfragen oder praktische Fertigkeiten gehören. All das hat im Coaching seinen Platz.

## » Business-Coaching

Sie möchten neue berufliche Herausforderungen annehmen und sich weiter entwickeln? Sie möchten ihre Leistungsfähigkeit steigern oder Engpässe überwinden, um langfristig Erfolg zu haben?

- » Business-Coaching kann Sie darin unterstützen, Ihr Potenzial voll zur Entfaltung zu bringen – und dabei gesund zu bleiben.
- » Business-Coaching ist keine Fachberatung, die Ihnen Lösungen vorgibt. Vielmehr geht es um eine professionelle Unterstützung Ihrer eigenen selbstgesteuerten Entwicklung.
- » Hierzu zählen nicht nur beruflich relevante Skills, sondern genauso auch Prozesse in Wahrnehmung, Erleben und Verhalten – auf individueller wie sozialer Ebene.
- » Business-Coaching ist ergebnisorientiert. Der Erfolg ist messbar und überprüfbar, indem wir zu Beginn des Prozesses gemeinsam die Kriterien der Zielerreichung festlegen und beim Abschluss evaluieren.

## » Life-Coaching

Sie möchten bestimmte Ziele erreichen? Sie möchten etwas für sich klären? Sie wollen sich selbst finden? Sie wollen ein glücklicherer Mensch werden? Oder Sie sind Burn-out gefährdet oder haben alles satt?

- » Dann kann Life-Coaching im Business-Kontext Sie darin unterstützen, Ihren persönlichen Weg zu finden und Entscheidungen zu treffen, die Ihr Leben positiv verändern.
- » Business-Coaching fokussiert stärker die berufliche Seite Ihres Lebens – Life-Coaching das Ganze.
- » Life-Coaching ist also nicht auf Problemlösungen beschränkt. Es geht letztlich auch um die »Ars Vivendi«, die Lebenskunst!
- » Life-Coaching ist also darauf ausgerichtet, dass Ihr Leben nicht nur immer gefüllter, sondern erfüllter wird. Wäre das etwas für Sie?
- » Als psychologisch geschulter Coach mit geisteswissenschaftlichem Hintergrund und breiter Lebenserfahrung stehe ich Ihnen als Gesprächspartner und als Prozessbegleiter Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zur Verfügung.

## » Stressmanagement-Seminare

Was würde anders werden, wenn Sie Stress noch besser bewältigen könnten? Welche Auswirkungen hätte das für Ihre Arbeit, Ihr Privatleben, Ihre Gesundheit?

- » Die Antwort liegt ganz bei Ihnen...
- » Belastenden Stress können und müssen wir nicht vermeiden. Das Ziel ist, Stress besser *bewältigen* zu können!
- » Es geht also nicht nur darum, schädigende Wirkungen zu mindern und die gesundheitliche Situation zu verbessern. Die »Nebenwirkungen« bestehen in einer **gesteigerten Belastungs- und Leistungsfähigkeit** – und auch in neuen Freiheiten und mehr Lebensfreude!
- » Meine Seminare können sowohl extern in Heidelberg wie auch als Inhouse-Seminare vor Ort gebucht werden. Fordern Sie einfach einmal nähere Informationen an.

## » Entspannungs-Trainings

Die Anspannung lässt einfach nicht mehr nach? Der Schlaf bringt keine Erholung? Sie möchten Ihre Energiereserven wieder auffüllen? Oder Ihre geistige Leistungsfähigkeit erweitern?

- » Überraschend viele Lebensbereiche kann Entspannungstraining positiv verändern! Das geht über Entspannung weit hinaus!
- » Die mit großem Abstand am besten evaluierten Verfahren zur Entspannung sind das Autogene Training und die Progressive Relaxation.
- » Die eigentliche Kunst ist es noch nicht, nur das Verfahren zu erlernen – das können Sie praktisch überall. Respiratio Training bietet Ihnen demgegenüber einen Mehrwert: die eigentliche Herausforderung ist es, die nötige Motivation aufzubauen, um die Kunst der Entspannung dauerhaft und alltagspraktisch in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren. Respiratio Training setzt genau dort an!
- » Vereinbaren Sie noch heute ein Vorgespräch und informieren Sie sich über die nächsten Trainings.