

## Lebenswerkstatt Annette Meischl Startseite

### Wussten Sie schon, dass erfolgreiche Menschen im Gleichgewicht und Wohlbefinden leben?

Studien belegen, dass erfolgreiche, tatkräftige und selbstsichere Frauen und Männer einen **ruhigen, gesunden und erholsamen Schlaf** haben und deshalb leistungsfähiger sind.

Jeder, der sich mit diesem Thema beschäftigt, weiß, dass harmonische, lebendige und erfüllende Beziehungen den **strahlenden Erfolg und die umfassende Anerkennung im beruflichen und privaten Umfeld** mit sich bringen.

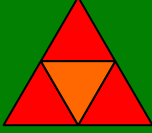
**Sensitives Coaching** – hilft Ihnen **müheless die Karriereleiter hinauf**

**Sensitives Coaching** – bringt **finanziellen Erfolg und Anerkennung** für neuen Schwung in Ihrem Leben

**Sensitives Coaching** – **solides, hilfreiches Handwerk** für mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben **zu einem fairen Preis!**

Annette Meischl bürgt durch die Qualität Ihrer umfassenden und anerkannten Ausbildungen für **kompetente Hilfe und rasche Lösungen**.

Heute einen Termin unter Tel: 0699/ 18 23 79 73 oder Email: [office@lebenswerkstatt.at](mailto:office@lebenswerkstatt.at) vereinbaren, um gleich morgen Leichtigkeit, Harmonie und Tatkraft zu spüren!



## Sensitives Coaching – Die Methode / Seite 1

### Sensitives, mentales Coaching – die Zukunft im Erfolgsdenken?

Der bekannte Olympiasieger Markus Rogan erzählt in seinen Interviews auf die Frage nach seinem Erfolgsrezept von der förderlichen Kraft des mentalen Trainings.

Patienten, die längere Zeit einen Gips tragen müssen, wird von den Fachkräften empfohlen, sich mental vorzustellen, wie sie den gebrochenen und mit Gips ruhig gestellten Körperteil bewegen. Tests bestätigen, dass mit diesem geistigen Training die physische Muskelkraft und Beweglichkeit weitgehend erhalten werden kann.

### **Glauben Sie, dass Sie innerhalb von 5 Minuten ihrem Körper zu einer gesteigerten Leistung führen können? – Probieren Sie es aus!**

- Setzen Sie sich gerade hin, der Kopf schaut gerade aus.
- Drehen Sie nun Ihren Kopf soweit es geht nach links und merken Sie sich den „Endpunkt“.
- Drehen Sie nun den Kopf wieder in die gerade Ausgangsposition und schließen Sie die Augen.
- Machen Sie nun die selbe Drehung nach links „im Geiste“ – der Kopf bleibt diesmal ruhig, die Drehung stellen Sie sich vor – vielleicht können Sie nun sogar bis zu einem Winkel von 180° nach hinten mit Ihren „inneren Augen“ sehen? Dann drehen Sie den Kopf wieder innerlich in die Ausgangsposition gerade nach vorne.
- Machen Sie nun die Augen wieder auf. Ein letztes Mal drehen Sie Ihren Kopf, wieder mit offenen Augen, nach links.

### **Das erstaunliche Ergebnis:**

Der zurückgelegte Radius ist größer als vorher und der Kopf lässt sich weiter nach hinten drehen.

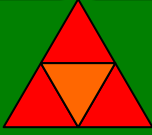
### **Geschafft – Haben Sie gedacht, dass es so leicht ist?**

Unbewusst hat Ihr Körper gerade erfahren, was alles möglich ist und somit innerhalb von Sekunden Ihren Horizont – im wahrsten Sinne des Wortes – erweitert.

Unbewusst hat sich Ihr Körper daran gemessen und die höhere Leistung war mühelos und völlig einfach möglich.

Hochkarätige Spitzensportler beweisen durch die unglaublichen Höchstleistungen die Wirksamkeit der mentalen Methode.

Dieses Unterbewusstsein, das alle möglichen Fähigkeiten, Stärke und Erfolg enthält, aktiviert der Sensitive Coach fachkundig zum guten Nutzen und großen Vorteil des Klienten.



## Sensitives Coaching – Die Methode / Seite 2

### Nutzen Sie Ihre Kapazitäten und Ressourcen vollständig?

Der Sensitive Coach weiß, dass jeder Mensch einen unendlichen Schatz an unbewussten Fähigkeiten und Ressourcen in sich trägt.

Unangenehme, anstrengende oder schmerzliche Lebensabschnitte entstehen, weil der Zugang zu dieser großen Schatztruhe versperrt ist.

Sensitives Coaching ermöglicht in kurzer Zeit, unangenehmen Druck und einschränkende Enge zu lösen und dadurch nachhaltige Perspektiven und Lösungen zu schaffen.

### Wo drückt der Schuh?

Das genau herauszufinden ist die Aufgabe des Sensitiven Coaches.

Durch eine spezielle Schulung kann der Coach, fokussiert auf das Anliegen des Klienten, die konkreten Blockaden bzw. hinderlichen Muster aufspüren und in Worte fassen.

Jeder Klient, der schon diese Sitzungen miterlebt hat, kann bestätigen, dass er strukturierte und lebendige Bilder und Geschichten gehört hat, die die momentane Situation punktgenau getroffen haben und genaue Anhaltspunkte für die Auflösung der Blockaden gebracht hat.

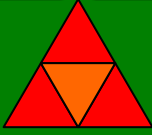
### Was passiert, wenn der Dorn im Schuh gefunden ist?

Durch die Bearbeitung der nun bekannten hinderlichen Muster oder Blockaden, die klar und deutlich in dem Reading des Sensitiven Coaches ans Tageslicht gekommen sind, wird die innere, „mentale“ Welt des Klienten aktiviert.

Dazu wird er fachkundig angeleitet. In seiner inneren Landschaft, also in der Ebene des großen Unterbewusstseins, in der alle Ressourcen gespeichert sind, werden die Lösungen initiiert, die für das Anliegen des Klienten nützlich sind.

Eine Sitzung (Bearbeitung eines Anliegens) dauert im Durchschnitt ca. 2-2,5h.

Zusammenhängenden Themen können in mehreren Sitzungen bearbeitet werden, dies zeigt sich oft schon bei der Status –Quo –Analyse und wird dann individuell besprochen und vereinbart.



## Sensitives Coaching – Der Ablauf

### 1) Anliegen:

Der Klient erklärt dem Sensitiven Coach kurz sein Anliegen, sodass der Coach sich ein Bild von der verbesserungswürdigen Situation machen kann.

Mögliche Themen:

- „Ich habe in meinem Beruf das Gefühl, ich komme nicht weiter, obwohl ich eine gute Ausbildung habe.“
- „Ich möchte wissen, was ich bzgl. meiner Beziehung zu meinem Lebensgefährten/ Vorgesetzten/ Kollegen verbessern kann, damit die Partnerschaft/ Arbeitsbeziehung harmonischer ist.“
- „Ich möchte mich selbstständig machen und bin mir nicht sicher, ob das eine gute Idee ist und wo mein Potential liegt.“
- „Ich fühle mich ständig unter Druck im Büro, das ist sehr unangenehm.“
- „Meine Beziehung zum Geld, wo sind noch hemmende Muster, die ein ausgewogenes Verhältnis zu angemessenem Reichtum erschweren?“

### 2) Status Quo –Analyse – die Bestandsaufnahme:

Der Sensitive Coach erkennt in einem effizienten und strukturierten Reading mit dem Fokus auf dem Anliegen des Klienten die relevanten Blockaden, einschränkenden Ängste oder hinderliche Muster.

In diesem Teil der gemeinsamen Arbeit ist der Klient „Zuseher“, die bilderreichen Geschichten des Lebens treten vor den Lebensvorhang.

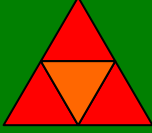
Jeder, der sich mit den verschiedenen Coaching Methoden beschäftigt hat, empfiehlt die schnelle und punktgenaue Bestandsaufnahme als den großen Vorteil gegenüber den anderen.

### 3) Nachhaltige Bearbeitung:

Die Auflösung und Harmonisierung der für den Klienten relevanten Themen wird respektvoll und offen vom Sensitiven Coach geleitet. Die entspannte Atmosphäre trägt sehr zum raschen Erfolg bei und erleichtert den Lösungsprozess.

Eine Sitzung dauert ca. 2-2,5h.

Individuelle Fragen können Sie gerne direkt mit Frau Annette Meischl unter Tel. 0699/ 18237973 oder per Email [office@lebenswerkstatt.at](mailto:office@lebenswerkstatt.at) besprechen und klären.



## Sensitives Coaching – über mich – Annette Meischl

### Mein Erfolg zum Vorteil für meine Klienten:

„Als in Österreich bekannter Coach  
biete ich zufriedenen und gestärkten Klienten  
schnelle, effiziente und nachhaltig erfolgreiche Lösungen  
für Ihre vielfältigen Anliegen zu einem fairen und leistbaren Wert.  
Ein offenes Herz, feinfühligem Verstand  
und eine große Portion Humor und Phantasie  
runden meine kompetente und professionelle Arbeitsweise ab.“

### Lebenslauf und Ausbildungen:

- Geb. im Mai 1970 in Wien
- Stolze Mutter eines Sohnes (Tobias, geb.1993)
- Nach der Matura 1988 - **kaufmännische Laufbahn im Bereichen Finanzwesen**, bald darauf **Human Ressource**
- Von 1998 - 2003 **Leitung des Bereiches Human Ressource** in einem 5\*Hotel in Wien
- 2002 - 2004 **Ausbildung zum Systemischen Resonanz Coach** (WIFI Wien - Team Dr. G. Kutschera, **Diplomabschluss im Jänner 2004**)
- 2002 - 2005 **Ausbildung zum Sensitiven Coach nach ISIS®** (Irene Seidl, Wr. Neudorf, **Diplomabschluss im März 2005**)
- 2002 / 2003 Ausbildung **Kahuna Healing (HUNA)** ( Dr. Eva Ulmer-Janes, Wien 3)
- Herbst 2003 **Reiki I + II** (Helga Unger, Wien 17) und Lichtarbeit in wohlthuender Kombination
- 2003- 2004 1.Teilabschluß Ausbildung in **psychologischer Astrologie** (Elena Brunner, Kleinneusiedl)
- Mai 2004 Diplomabschluss **NLP- Practitioner** (WIFI Wien - Team Dr. G. Kutschera)
- 2003 **Gründung der Lebenswerkstatt**
- Frühjahr 2007 – Weiterbildung Sensitiver Coach nach ISIS® (Irene Seidl, Wr. Neudorf)