

Allegro Coaching



Was ist das Besondere am Allegro Coaching?

Mit einem Allegro Coaching erreichst Du **einzigartige Resultate** - Du lernst Dich selber besser kennen! So weisst Du nach einem Allegro Coaching ganz genau, wie Du im Leben vorgehen musst, um zu **erreichen, was für Dich wichtig ist**.

Ausrichtungen des Allegro Coachings

Coaching-Prozesse können grundsätzlich zwei verschiedene Ausrichtungen haben:

1. **Vom Problem zur Lösung.** Es gibt in Deinem Leben etwas, das Du nicht mehr so haben willst, das heisst, es soll sich verändern. Deine jetzige Situation bezeichnen wir in diesem Fall als Problem, die zu realisierende neue Situation bezeichnen wir als Lösung. Der Coaching-Prozess hilft Dir dabei, vom Problem zu einer Lösung zu kommen.
2. **Horizontenerweiterung.** Es geht nicht um eine konkrete Situation, die Du als Problem einstufen würdest, sondern Du möchtest eine Erweiterung Deiner Möglichkeiten, eine Ausweitung Deines Bewusstseins, allgemein: Ein Aufbrechen zu neuen Ufern. Der Coaching-Prozess hilft Dir dabei herauszufinden, wie diese neuen Ufer aussehen könnten und wie Du diese erreichen kannst.

Für beide Ausrichtungen gibt es spezifische **Gesprächstechniken, mentale Techniken** und **praktische Strategien**, die es Dir ermöglichen, die entsprechende Transformation erfolgreich durchführen zu können - also entweder von einem Problem zu einer Lösung zu kommen oder neue Ufer zu erreichen.



Ziele

Nach einem Allegro Coaching verfügst Du über fundierte Antworten auf folgende Fragen:

- Welches sind meine **Stärken** und **Kompetenzen**?
- Wie kann ich meine **Stärken** und **Kompetenzen** wirkungsvoll einsetzen?
- Soll ich an meinen **Schwächen** arbeiten? Und wenn ja, wie?
- Welche **Methoden** und **Strategien** entsprechen meiner natürlichen Veranlagung?
- Was kann ich tun, wenn ich mir selber **im Weg** stehe?
- Was kann ich tun, wenn mir die nötige **Energie** fehlt?
- Was kann ich tun, wenn mir die nötige **Zeit** fehlt?
- Wie kann ich ungünstige **Muster** und **Blockaden** überwinden?
- Wie kann ich auf meine **innere Stimme** und meinen **Körper** hören?
- Wie kann ich meine natürliche **Intuition** fördern und einsetzen?
- Wann soll ich auf die **Ratschläge** von anderen hören?
- Wie kann ich wissen, was für mich **richtig** ist?
- Wie kann ich die richtigen **Entscheidungen** treffen?

Ein Allegro Coaching eignet sich besonders für die Themenfelder

- **Gesundheit**
- **Beziehungen und Kommunikation**
- **Berufliche Entscheidungen**
- **Stressbewältigung / Ruhe finden**
- **Persönlichkeits-Entwicklung**
- **Spirituelle Entwicklung**



Inhalte des Coachings

Allegro Life Check

Ein Allegro Coaching startet mit dem **Allegro Life Check**. Dies ist ein kurzer Fragebogen, der einen Überblick über die verschiedenen Lebensbereiche gibt - so weißt Du genau, wo Du stehst. Der **Allegro Life Check** dient als Leitlinie, um den Coaching-Prozess möglichst effektiv gestalten zu können.

Persönlichkeits-Analyse

Ein Allegro Coaching beinhaltet eine fundierte **Persönlichkeits-Analyse**. Jeder Mensch hat ein anderes Profil - sowohl was die körperlichen Merkmale, als auch was die Persönlichkeits-Merkmale betrifft. So kann es sein, dass bei Dir die Dinge am besten funktionieren,

- wenn Du zuerst einen genauen Plan machst und erst dann beginnst,
- wenn Du einfach mal startest und erst nachher einen Plan machst,
- wenn Du gar nicht alles fertig machst, was Du beginnst (!),
- wenn Du ...

Es gibt tausende Möglichkeiten! Und wenn Du **präzise weißt**, welcher Weg für Dich am besten funktioniert, dann beginnt Dein Leben auf eine Art und Weise zu laufen, von der Du jetzt nur träumen kannst: Genug **Zeit** und **Energie** für alles Wichtige; mit **Freude** und **Leichtigkeit** durchs Leben gehen; **wissen**, wann Du aktiv werden musst und wann Du die Dinge einfach auf Dich zukommen lassen kannst - das sind nur ein paar der Effekte, die sich durch ein Allegro Coaching einstellen werden.



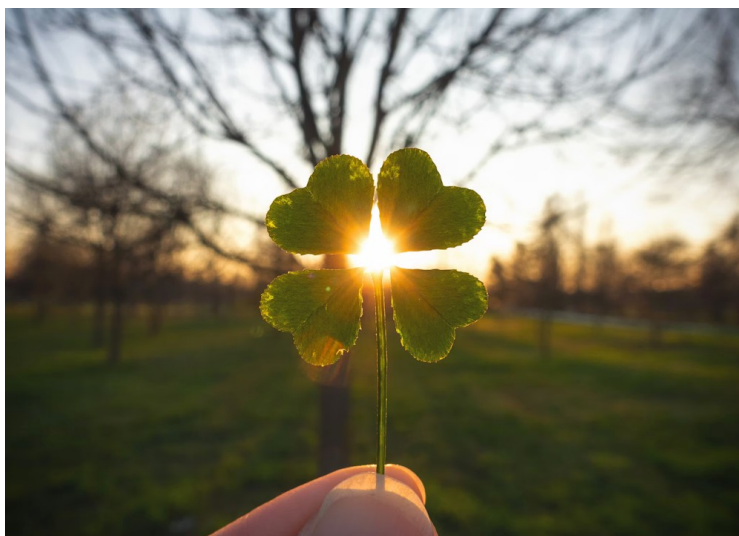
Lösungen

Unser Alltagsdenken ist grundsätzlich ein Denken in Problemen - wir stecken fest in Dingen, die wir gar nicht wollen und denken vor allem genau darüber nach. Zudem herrscht die komplett falsche Meinung vor, man müsse das Problem ergründen, um eine Lösung zu finden. So geht es gar nicht! **Eine gute Lösung hat mit dem Problem überhaupt nichts zu tun.** Durch Verbesserung der problematischen Teile von Pferdekutschen wäre nie ein Auto entstanden - das Auto als Lösung für Transportprobleme hat nichts mit Pferdekutschen zu tun und ist eine völlig neue Idee. Wenn Du also Dein Leben auf einen neuen Level heben möchtest, musst Du aufhören, an Deinen Problemen herumzubasteln!

Allegro Coachings sind deshalb radikal **lösungsorientiert**: Wir ergründen nicht, was die Ursachen sind für Deine Probleme, und wir sprechen auch nicht stundenlang über Deine Kindheits- und sonstigen Erlebnisse, sondern wir erarbeiten uns gemeinsam einen **Weg**, der Dich zu einem Leben führt, in dem es Deine jetzigen Probleme nicht mehr gibt, dafür ganz Vieles, was Dich **gesund** und **glücklich** macht.

Ein neues Leben wartet auf Dich und Du alleine hast es in der Hand, dieses Leben zu realisieren. **Mach jetzt den ersten Schritt** und buche ein Allegro Coaching!

Übrigens: Du darfst ruhig mit ein paar kleinen bis mittleren **Wundern** rechnen - die Konzentration auf Lösungen statt auf Probleme erzeugt eine völlig neue Dynamik in Deinem Leben!



Übersicht

	Power Session	Silber-Coaching	Gold-Coaching	Diamant-Coaching
				
Inhalt	Klarheit + Strategie ✓ Natürliche Anlagen ✓ Lebenskraft + Energie ✓ Stärken + Kompetenzen ✓ Potenziale + Möglichkeiten	Coaching • Beratung • Training		
Angebot	Allegro Life Check und Persönlichkeits-Analyse (Horoskop / Numerologie)	Persönlichkeits-Analyse + Individuelles Coaching + Strategien und Techniken, um nach dem Coaching selbstständig weiterarbeiten zu können		
Anzahl Sitzungen à 60 Minuten	1	3	5	10
E-Mail-Support	×	×	6 Wochen	12 Wochen
Werkzeuge und Vorlagen	×	×	Massgeschneiderte Werkzeuge und Vorlagen nach individuellem Bedarf: <ul style="list-style-type: none"> • Informations-Videos • Arbeitsblätter • e-Books, Artikel • Checklisten • Reflektionsbögen • Feedback-Formulare • Motivations-Ressourcen 	
Preis	480.- Fr.	980.- Fr.	1'480.- Fr.	2'680.- Fr.

Beschreibung des Coaching-Angebots

Allegro Life Check + Persönlichkeits-Analyse

Der **Allegro Life Check** liefert eine präzise Analyse Deiner momentanen Lebenssituation, die **Persönlichkeits-Analyse** zeigt auf, was Deine natürlichen Anlagen sind. Die Kombination dieser beiden Werkzeuge erlaubt einen fokussierten Blick auf die Möglichkeiten, wie Du schnell und effektiv einen Schritt vorwärts kommen kannst - und zwar so, wie es Deinem Wesen entspricht.

Coaching-Programme

- **Power Session:**
Allegro Life Check + Persönlichkeits-Analyse + 1 Coaching-Sitzung.
- **Silber-Coaching:**
Allegro Life Check + Persönlichkeits-Analyse + 3 Coaching-Sitzungen.
- **Gold-Coaching:**
Allegro Life Check + Persönlichkeits-Analyse + 5 Coaching-Sitzungen
+ 6 Wochen Support per e-Mail + massgeschneiderte Werkzeuge und Vorlagen.
- **Diamant-Coaching:**
Allegro Life Check + Persönlichkeits-Analyse + 10 Coaching-Sitzungen
+ 12 Wochen Support per e-Mail + massgeschneiderte Werkzeuge und Vorlagen.

E-Mail-Support

Bei akuten Fragen schreibst Du mir einfach und ich werde Dir so schnell wie möglich eine Antwort geben. Alle Anliegen haben Platz im Allegro Coaching - egal, was auftaucht.



Finde Erkenntnis
+
Lebenskraft



Überwinde Deine Probleme
+
erreiche Deine Ziele



Erkenne Deinen Wert
+
werde zur strahlenden
Persönlichkeit



Entwickle alle
Deine Facetten
+
gehe Deinen kristallklaren
Lebensweg

Massgeschneiderte Werkzeuge und Vorlagen

Im Gold- und im Diamant-Coaching bekommst Du zusätzlich zu den Sitzungen massgeschneidertes Material, je nach Bedarf. Diese Dokumente werden individuell für Dich erstellt - so kannst Du auch die Zeit zwischen den Sitzungen optimal nutzen. **Arbeitsblätter** und **Formulare** sind so gestaltet, dass Du sie auch nach Ablauf des Coaching-Programms als Blanko-Vorlagen weiterhin nutzen kannst.

Coaching-Sitzungen

In den Sitzungen bekommst Du **präzise Angaben**, wie Du bezüglich Deines Themas vorgehen kannst, so dass es Deinem Wesen und Deinen natürlichen Anlagen entspricht. So kommst Du zu **handfesten Resultaten!** Das Allegro Coaching zielt in jedem Fall darauf ab, dass Du **einen echten Schritt vorwärts** kommst. Deshalb ist es selbstverständlich, dass Du im Lauf des Coachings sämtliche Themen und Anliegen einbringen kannst, die Dich bewegen. Es gibt keine inhaltliche Begrenzung! Zudem stellt das Allegro Coaching sicher, dass Du über die nötigen **Strategien** verfügst, um auch nach dem Coaching weiter an Dir und an Deinen Themen arbeiten zu können.



Vorgehen

Die Coaching-Sitzungen können bei mir in Sursee in Präsenz stattfinden oder auch über Zoom. Bei Zoom-Sitzungen können wir gerne die gebuchte Coaching-Zeit anders aufteilen, zum Beispiel 2 Sitzungen à 30 Minuten anstatt 1 Sitzung à 60 Minuten. Allegro Coaching-Sitzungen sind recht intensiv und die Arbeit über Zoom kann sehr ermüdend sein. Wir besprechen gemeinsam die optimale Aufteilung, so dass Du möglichst viel von den Sitzungen profitieren kannst.

Die Termine für die Sitzungen legen wir zusammen fest. Es können regelmässige Sitzungen sein zu fixen Zeiten, oder wir können auch jede Sitzung einzeln abmachen.

Hast Du Fragen zum Allegro Coaching? Schreib mir einfach eine Mail!



Meine persönliche Sichtweise

Schon immer hat mich interessiert, wie das Leben funktioniert - und natürlich wie diese Erkenntnisse dann angewendet werden können, um das Leben zu gestalten. Diese Erfahrungen nutze ich heute nicht nur für mich, sondern auch für meine Klienten. Dabei haben sich im Lauf der Jahre ein paar Grundsätze herauskristallisiert, die meine Arbeit deutlich abheben von herkömmlichen Coachings und Beratungen:

- Ich beschäftige mich möglichst wenig mit Dingen, die ich nicht will, sondern richte meinen Fokus auf das, was ich realisieren möchte. So arbeite ich auch in meinen Coachings nicht am Beseitigen von Krankheiten, sondern am Herstellen von Gesundheit; nicht am Bekämpfen von Problemen, sondern am Konstruieren von Lösungen.
- Um Entscheidungen zu treffen und Wege zu finden benutze ich nicht meinen Verstand, der ja nur das reproduziert, was er schon kennt und immer Bedenken hat, wenn eine neue Idee auftaucht - mit so einem eingeschränkten Vorgehen ist sichergestellt, dass man überhaupt nicht vorwärtskommt. Zum Einsatz kommen vielmehr meine natürliche Intuition und spontane Inspirationen, die zu einer Horizonterweiterung beitragen können. Dank jahrelangem Training meiner geistigen Fähigkeiten kann ich so auch für Dich in kurzer Zeit hocheffektive Lösungswege kreieren.
- Jeder Mensch hat ein individuelles Persönlichkeitsprofil, und jeder Mensch tut immer das Beste, das er kann. Das bedeutet: Du bist nie falsch, so wie Du bist - Deine natürlichen Anlagen und Charaktereigenschaften sind genau diejenigen, die du brauchst, um Dein Leben zu leben. Die Frage ist nur, ob Du Dir selber die Möglichkeit gibst, auf Deine eigenen Impulse zu hören. Dies zu können benötigt manchmal eine gewisse Entwicklungsphase - das Allegro Coaching wird Dich dahin bringen, dass Du so sein kannst, wie es Deinem natürlichen Sein entspricht.

Die heute übliche Orientierung an Krankheiten, Unzulänglichkeiten und Problemen, nach der in Psychologie, Therapie und Medizin gearbeitet wird, verhindert die Kreation eines neuen Lebenswegs mit neuen Möglichkeiten, und verhindert damit auch Glück, Freude und Gesundheit. Im Gegensatz dazu verhilft Dir ein Allegro Coaching zu Erfolgen, die Du vorher kaum für möglich hältst. Erwarte das Beste, das Du Dir vorstellen kannst - und Besseres!

Ich freue mich Dich kennenzulernen



Patrick Erni

Systemischer Therapeut IGST
Systemischer Berater IGST
Mentaltrainer, Kommunikationstrainer
Pianist, Organist, Dirigent, Komponist

A handwritten signature in blue ink that reads "P. Erni". The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping initial "P" and a stylized "Erni".

Allegro Consulting GmbH
Schellenrainstrasse 13
CH-6210 Sursee
www.AllegroConsulting.ch
p.erni@allegroconsulting.ch
0041 (0) 79 224 89 01