

Online-Beratung METHODE WILDWUCHS im Überblick

Das Beratungsset besteht aus

- **5 Online-Meetings (per Skype/ Facetime), jeweils 45 Minuten**
- **Eigenarbeit zuhause zwischen diesen Meetings**
- **2 wöchiges, anschließendes Coaching zur Umsetzung der neuen Handlungsschritte**

Alle Materialien zur Beratung – Literaturliste, Visualisierungsanleitungen und Arbeitsblätter- werden entsprechend dem Beratungsverlauf zur Verfügung gestellt.

In einem „Arbeitsvertrag“ werden die Konditionen und Verantwortlichkeiten vor Beginn der Beratung vereinbart.

**Anleitung und Coach
Angelika Koppe**

Gebühr 600 Euro

Voraussetzung ist die Technik für einen Skype – oder Facetime-Kontakt

Beratungsverlauf

Vorbereitungsarbeit der Interessentin

Arbeitsblatt: Geschichte des Körpers und der Erkrankung

1. Online-Meeting

- Einführung und Vorgespräch
- Erarbeitung einer „Vision“/ Herzenswunsch

Eigenarbeit

Durchführung der Visualisierung „Herzblüte“

2. Online-Meeting

- Festlegung des Beratungsziels
- Live-Anleitung der Visualisierung „Sicherer Ort“

Eigenarbeit

Durchführung der Visualisierung „Körpererkundung“

3. Online-Meeting

- Nachbesprechung und Auswertung der Visualisierung „Körpererkundung“
- Erarbeitung von gesundheitsförderlichen Handlungsschritten

Eigenarbeit

Umsetzung der Handlungsschritte im Alltag

4. Online-Meeting

Erarbeitung von überlebten Denk- und Verhaltensmuster

Eigenarbeit

Arbeitsblatt zur Auswertung der Ergebnisse

Eigenarbeit

- Durchführung der Visualisierung „Lösungs- oder Heilungsschritt“
- Arbeitsblatt zur Auswertung der Ergebnisse

5. Online-Meeting

- Besprechung der Visualisierungsergebnisse
- Erstellung des „Selbstheilungsrezeptes“ = Coachingplan

Anschließendes, zweiwöchiges Training

Umsetzung des „Rezepts“ mit Coachingbegleitung von Angelika Koppe