

Dein kraftvolles JA(hr) zum Leben



Angebote mit Astrid Dehnel

Möchtest Du MEHR für dieses Jahr - mehr LEBEN genießen, mehr FREUDE erleben, mehr ERFOLGE feiern, mehr FREUND-SCHAFT, LIEBE und VERBUNDENHEIT fühlen, mehr inneren FRIEDEN haben, mehr ...,
... mehr **GLÜCKLICHSEIN**?



Es geht nicht darum, unzufrieden zu sein, mit dem, was ist, ganz im Gegenteil! Wertschätze, was Du hast und öffne Dich für mehr, das ist meine Einladung an Dich!

Also: Sollen und dürfen Deine Herzenswünsche end-

lich auftauchen und sich verwirklichen? Willst Du kraftvoll ins Handeln kommen und diesmal auch dranbleiben, bis zum glücklichen Ende?

Sagst Du JA? Dann tut es gut, gemeinsam auf dem Weg zu sein. Gemeinsam geht es nicht nur leichter, sondern auch viel freudvoller. Du musst nicht alles alleine stemmen! Du erhältst Unterstützung und neue Impulse, wirst inspiriert, kannst Dich selbst erfahren und gemeinsam Erfolge feiern,

die Du allein nicht für möglich gehalten hättest.

Gemeinsam MEHR erreichen

Als erfahrener zertifizierter Coach unterstütze ich Dich aus ganzem Herzen:

- miteinander und füreinander erfolgreich zu sein,
- die eigenen Potenziale zu entfalten,
- die individuellen Ziele zu erreichen,
- glücklich in Beziehung zu sein
- und die eigenen Lebensträume wahr werden zu lassen.

Wenn Du ein erfülltes und glückliches Leben lebst, ist das das schönste Geschenk, dass Du Dir und den Menschen um Dich herum machen kannst.

Menschen, die miteinander arbeiten, addieren ihre Potenziale. Menschen, die füreinander arbeiten, multiplizieren ihre Potenziale! (Steffen Kirchner)

Gönne Dir die Kraft und Unterstützung der Gemeinschaft und genieße es, nicht mehr allein auf dem Weg zu sein. Nutze Deine Möglichkeiten, finde Dein passendes

Angebot und komm dazu. Ich freue mich auf Dich!

Herzlichst



„Gemeinsam neue Wege gehen“ offene Coachinggruppe

mit Astrid Dehnel

Offen für alle Themen und jeden, der mitmachen möchte, unkompliziert und wirkungsvoll - das ist die offene Coachinggruppe. Sie findet abends einmal im Monat statt und behandelt die Themen und Anliegen, die die Teilnehmer mitbringen und die sich aus dem Gruppenprozess ergeben.

Wann bist Du in Dieser Gruppe richtig?

In dieser Gruppe bist Du immer richtig und sie ist das Richtige für Dich, wenn Du Spaß an persönlicher Entwicklung hast, Inspiration oder Unterstützung in schwierigen Situationen suchst, neue Impulse für Dich und Dein Leben entdecken willst und gemeinsam mit netten Leuten kraft- und liebevolle Schritte für Dein Leben gehen willst.

Dein Weg ins Glücklichein

Gemeinsam schauen wir uns an, was uns von unserem Glücklichein abhält. Wir werden uns bewusst, was wir wirklich wollen, finden Wege aus alten Mustern und treffen neue Entscheidungen für unser Leben. Wir akzeptieren, öffnen uns und unser Herz, vergeben, lassen los und werden frei,

gehen in Verbindung und erlauben dem Leben, sich für uns liebevoll zu entfalten.



TERMINE, ZEITEN, ORT:

Donnerstags, 16.01., 02.03., 06.04., 11.05., 15.06., 24.08., 21.09., 12.10., 02.11., 30.11.2017, jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr, Quelle für Erfolg und Lebensfreude

Preis:

25 € pro Person bei Einzelbuchung,
200 € pro Person im Jahrespaket für alle Abende 2017.

Du willst ein Jahrespaket aber es sind schon einige Termine um? Sprich mich an, wir finden eine passende Lösung.

Die offene Coachinggruppe gibt es auch an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat in Berlin im Coachingzentrum.

Mehr über dieses Angebot und über mich findest Du auf www.vision-herz-verstand.de oder sprich mich direkt an: 0170 / 7777627 oder Astrid.Dehnel@web.de

Gönne Dir, neue Impulse und Unterstützung und melde Dich an! Bei mir oder bei Silvia Stiesel.

„Gemeinsam Visionen verwirklichen“ feste Jahresgruppe

mit Astrid Dehnel

Diese Jahresgruppe ist für Dich geeignet, wenn Du Dich Ende 2017 glücklich über Dein Erreichtes freuen möchtest und wenn Du eine Gemeinschaft schätzt, die Dich kontinuierlich unterstützt, sich mit Dir freut, Dich bereichert und die Du bereicherst.

Allein bleiben wir mit unseren Vorhaben leicht auf der Strecke. Sei es, dass uns der Mut verlässt, uns der „innere Schweinehund“ packt oder dass wir allein im Problem feststecken und uns Lösungs-ideen, Inspiration oder Wissen fehlen. Die Gruppe hilft Dir, nicht „bange“ zu werden und beherzt dranzubleiben.

Meine VISION für diese Gruppe:

Menschen, die am Ende des Jahres als Freunde dankbar auf das Erreichte schauen und die glücklich sind, über ihren gemeinsamen Weg, die neue Lebensqualität und das gute neue Lebensgefühl, mit dem sie freudvoll ihre Gaben leben und nach vorne schauen.



© Yuri Arcurs / Fotolia

Was Dir die Gruppe bietet:

- Du findest Klarheit über Deine Vision und Deine Ziele für 2017 und verwirklichst diese mit Hilfe der Gruppe kontinuierlich Schritt für Schritt. So haben der „innere Schweinehund“, der „Zweifler“, der „Angsthase“ und andere Gesellen keine Chance.
- Du erhältst professionelle Unterstützung, in Form von Tools, Übungen, Prozessarbeit usw.
- Du kannst Dich und Deine Ideen in der Gruppe ausprobieren und erhältst ehrliches Feedback und Inspiration.
- Du hast für das Jahr einen „buddy“ aus der Gruppe, der Dir Freund, Unterstützer, Impulsgeber und „Spiegel“ sein kann.
- Du hast die Möglichkeit Deinen persönlichen Prozess in dem Jahr zusätzlich durch Coachings mit einer Preisreduktion von 50% gegenüber des regulären Preises zu unterstützen.
- Du schmorst nicht im eigenen Saft - gemeinsam geht es einfacher, besser, leichter und es macht mehr Spaß.

*If you want to go fast, go alone -
If you want to go far, go together.
(Afrikanisches Sprichwort)*

Das Programm der Gruppe

Wir haben in 2017 gemeinsam drei Tagesseminare in Dresden und neun abendliche Online-Treffen im Webinarraum.

1. Vision & Ausrichtung

Seminar am Jahresanfang

Rückblick auf das letzte Jahr, loslassen und vergeben, reflektieren und ausrichten, finden der persönlichen Vision für 2017, klare Ziele setzen, Rüstzeug mitnehmen und ein Team werden, um kraftvoll zu starten.

2. Ready to Part 2?! -

Seminar zur Jahresmitte

Rückblicken, Erfolge anerkennen, Ziele und Ausrichtung nachjustieren und Rüstzeug mitnehmen für das 2. Halbjahr.

3. Rückblick - Erfolge - Ausblick

Seminar am Jahresende

Rückblicken, loslassen, die Erfolge feiern und nach vorn schauen.

4. Gemeinsam unterwegs

regelmäßige Webinarabende

Das Erreichte wertschätzen und ausrichten auf den nächsten Termin, Unterstützung für aktuelle Themen, Tools und Übungen mitnehmen, Fragen klären, was Du sonst von mir und dem Team brauchst.

TERMINE, ZEITEN, ORT:

Seminare in der Quelle für Erfolg und Lebensfreude:

1. Fr./Sa. 27./28.01.2017, 19 - 21:30 Uhr / 10 - 18 Uhr,
2. Sa. 17.06.2017, 10 - 18 Uhr
3. Sa. 02.12.2017, 10 - 18 Uhr



Webinare / Online-Treffen

4. Do. 21.02., Mi. 29.03., Di. 25.04., Di. 16.05., Di. 18.07., Di. 22.08., Di. 19.09., Mi. 18.10., Mi. 15.11.2017, jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Preis:

580 € für Privatzahler, 690,20 € für Ust.pflichtige Unternehmen.

Du bist Dir nicht sicher? Dann frag Dein Herz! Und wenn Du es von ganzem Herzen willst, aber nicht weißt, wie es gehen soll, sprich mich an, wir finden eine Lösung.

Mehr Informationen findest Du auf www.vision-herz-verstand.de oder direkt bei mir unter 0170 / 7777627 oder Astrid.Dehnel@web.de. Diese Gruppe gibt es auch in Berlin.

Gönne Dir, mehr zu erreichen und melde Dich bei mir oder Silvia Stiessel an!

Insprierende Tagesseminare

mit Astrid Dehnel

Wachsen statt aufgeben - Beziehungen als Wachstumsraum

Was sind Beziehungen für Dich?
Sollen sie Dich glücklich machen



und Dir geben, was Du brauchst? Funktioniert das, oder hast Du bereits aufgegeben - mit jeder gescheiterten Beziehung ein Stück mehr von Dir und Deinem Glückseligkeit?

Wenn Du Beziehungen als Raum nutzt, in dem Du wächst, lernst und Dich immer mehr erkennst, dann gewinnst Du Dich selbst zurück und fühlst Dich wieder ganz, lebendig, von Herzen verbunden, glücklich und frei in Deinen Beziehungen.

**am So. 19.03.2017, 10 - 18 Uhr,
110 € / 95 €* , Quelle für Erfolg
und Lebensfreude**

* Frühbucher bei Anzahlung bis 01.02.2017

Loslassen und Empfangen - Öffnung für ein neues Selbst-Bewusstsein

Der Himmel will Dir alles geben! Bist Du bereit alles zu empfangen? Bist Du bereit in Deinem Bewusstsein dafür Platz zu schaffen und (Selbst-)Konzepte Schuld, Schmerz, Beschwerden, Besserwissen, loszulassen?

Wenn Du dem Himmel all das gibst, dann wird Dir reich zurückgegeben. In Dir öffnet sich ein völlig neues SELBST-Bewusstsein, in dem Wunder alltäglich sind und freudvolle Liebe Dein natürlicher Zustand ist.



**am Sa. 14.10.2017, 10 - 18 Uhr,
110 € / 95 €* , Quelle für Erfolg
und Lebensfreude**

* Frühbucher bei Anzahlung bis 01.09.2017

**Bist Du inspiriert? Dann gönne Dir diese Seminare für Dich und melde Dich frühzeitig an!
Eine frühzeitige Anmeldung bei mir oder Silvia Stiessel macht es für Dich günstiger!**

Weitere inspirierende Seminare findest Du unter www.vision-herz-verstand.de

Individuelles Coaching

mit Astrid Dehnel

Du suchst Lösungen und neue Sichtweisen, aber Gruppen sind nicht so Deine Sache? Dann passt ein individuelles Coaching gut zu Dir, in dem Du Dein Anliegen mit mir klären kannst.

Im Rahmen eines Coaching-Prozesses:

- findest Du Antworten auf Dich bewegende Fragen und unbefriedigende Situationen,
- entdeckst Du Ursachen für Probleme oder hinderliche Muster in Deinem Leben,
- lässt Du alte Gefühle, Muster und Selbstkonzepte los,
- kommst Du wieder mit Deinem Herzen und dem, was Du wirklich willst in Kontakt
- und findest neue Sichtweisen, Lösungen und Umsetzungswege für nachhaltige Veränderungen in Deinem Leben.

Dabei fokussierst Du in einem **Life-Coaching** Deine Beziehung zu Dir selbst und Deine persönliche Entwicklung, im **Beziehungs-Coaching** Deine Beziehungen und Deine Beziehungsfähigkeit und im **Business-Coaching** Deine Berufung und Dein Arbeitsleben.

Insgesamt geht es jedoch immer um Dich: Deine Erfahrungen, Dein Erleben, Dein Fühlen, Dein Denken, Deine Überzeugungen, Deine Einstellung, Deine Ausrichtung, Deine Ziele, Deine Gaben, Deine Potenziale, Deine Wahl, Dein Handeln, Mehr über meine Art zu coachen, findest Du auch auf den folgenden Seiten.



Wo geht das?

Ganz einfach: vor Ort in Dresden oder Berlin oder über Skype oder Telefon. Sprich mich an, fürs erste Mal gibt es ein kostenfreies Vorgespräch.

TERMINE VOR ORT:

Do./Fr. oder Do. in Dresden:
26./27.01., 02./03.03., 06./07.04.,
11./12.05., 15./16.06., 24./25.08.,
21./22.09., 13.10., 02./03.11.,
30.11., 01.12.2017, Zeiten nach individueller Vereinbarung.

Gönne Dir, diese individuelle tiefgreifende Unterstützung und vereinbare Dein kostenfreies Kennenlerngespräch oder Deinen Termin!

So erreichst Du mich: 0170 / 7777627 oder Astrid.Dehnel@web.de oder www.vision-herz-verstand.de

Themen für Coaching & Seminare

von Astrid Dehnel

Authentisch Leben: Selbstentfaltung & persönliches Wachstum // Life-Coaching

Hier geht es um Dich und Deine Selbsterkenntnis. Du kommst mit Dir selbst und Deinem Herzen, Deinen Wünschen, Begabungen, Werten, Lebenszielen und Deiner Bestimmung in Kontakt und beginnst das immer mehr zu leben. Du investierst in Deine Selbstliebe und Selbstentfaltung und nutzt unbefriedigende Lebenssituationen, um über diese und Dich selbst hinauszuwachsen.



Glückliche Beziehungen: Partnerschaft, Familie, Freundschaft // Beziehungs-Coaching

Hier geht es um Dich und Deine Beziehungsfähigkeit, Deine Partnerschaft oder die Tatsache, dass Du gerade keine hast, Deine familiären Beziehungen, Freundschaften oder (Eltern-)Beziehungen zur/zum Ex, Du findest heraus wie Du Streit, Kampf, Totheit, Einsamkeit und Leiden in Deinen Beziehungen beenden kannst, lernst Dich, den Anderen und die Beziehung besser zu verstehen und gehst Deine Schritte für eine glückliche, liebevolle Beziehung. Das bereichert Dein Leben auf tief-

greifende Weise, denn Beziehungen sind unser schnellster Weg zum Wachstum.

TIPP: Für Dein persönliches Wachstum und Deine Beziehungsfähigkeit empfehle ich Dir die „Steps to Leadership“ wärmstens, in Dresden mit Silvia Stiessel oder in Berlin und Leipzig mit mir. Informiere Dich auch über unsere Seminare.

Selbstverwirklichung: Beruf, Berufung & gemeinsamer Erfolg // Business-Coaching

Hier geht es um Dich und Dein Arbeitsleben und wie Du es erfüllt und erfolgreich gestalten kannst. Du findest Deine Berufung und beginnst sie zu (er)leben. Du entdeckst neue Möglichkeiten des miteinander Arbeitens und unternehmerischen Handelns, geprägt von Erfolg, Erfüllung, Wertschätzung und der Freude am gemeinsamen Tun. Du lernst das weibliche Prinzip für die Arbeitswelt kennen und kommst in den Flow. Wenn Du Deine Arbeit zu Deiner Herzensangelegenheit machst, wird sie nicht nur automatisch freudvoll, leicht und erfolgreich, sie wird sichtbar gemachte Liebe.

TIPP: Für Dein Arbeitsleben lege ich Dir auch die Aus- und Weiterbildung „Steps to Conscious Business - Erfolg und Erfüllung im Arbeitsleben“ und das Seminar „Beruf & Berufung“ ans Herz.

über Astrid Dehnel



© Kristján Csáki Visual Impact

Meine Mission

... ist es, mit Vision, Herz und Verstand Menschen zu inspirieren und zu unterstützen miteinander und füreinander erfolgreich in einer glücklichen Welt zu leben und zu arbeiten.

Deshalb bin ich Coach und Trainerin aus ganzem Herzen und mit Leidenschaft. Ich liebe es, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung und Entfaltung zu begleiten und zu unterstützen.

Mir ist es wichtig, sie mit Gefühl da zu erreichen, wo sie stehen und mit ihnen gemeinsam neue Perspektiven, Lösungen, Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu finden, die ihnen ganz praktisch und nachhaltig weiterhelfen, in ihren Beziehungen, auf Arbeit und generell im Leben. Gern lasse ich auch meine eigenen Erfahrungen einfließen, damit Erlebtes verstehbar und Theoretisches erfahrbar wird. Diese Nähe und Authentizität, die humorvolle Klarheit, mit der ich die Dinge „auf den Punkt“ bringe, sowie meine Art ihnen Raum zu geben, sind das, was Teilnehmer und Klienten am meisten an mir schätzen.

Coachingansatz

ist methodenübergreifend, integrativ, ressourcen- und lösungsfokussiert. Sofern nötig, bietet er Raum für die Wurzel des Pro-

blems. Ich arbeite situativ auf der mentalen, emotionalen und der Verhaltensebene.

Erfahrungen

- Informatikstudium, Tätigkeit als Consultant, Projektleiterin, Führungskraft im IT/TK-Innovationsbereich zu Usability, Nutzerakzeptanz, Markt, Business, Innovationsbewertung (bis 2009)
- Trainerin für EDV und Soft-Skills (nebenberuflich seit 1990)
- internationale psychologische Ausbildung in der Psychology of Vision bei Dr. Chuck und Lency Spezzano u.a., Graduierung 100-Tage-Programm (2009), Mastery-Program (2013 & 2014)
- zertifizierte. Coachingausbildung, Coaching Spirale (2009)
- Zertifiziert als Coach vom Deutschen Coachingverband (DCV)
- Hauptberufliche Selbstständigkeit als Coach (seit 2010)
- Gründung des Coachingzentrums Astrid Dehnel (2012)



Privater Hintergrund

Ich bin seit über 25 Jahren verheiratet und gemeinsam mit meinem Mann durch manche Beziehungskrisen gegangen. Heute leben wir beide unsere Beziehung als persönlichen Wachstumsweg, der unser Leben bereichert und erfüllt.

