

A warm, bokeh-lit background featuring a cup of tea with steam rising from it, and a paper flower resting on a notebook. The scene is softly lit, creating a cozy and inviting atmosphere.

# Veränderung leicht gemacht!

**Alles über (S)HE,  
die tiefenwirksame Kommunikation  
mit dem Unterbewusstsein**

**"Du siehst aus, als habe man in dir ein Licht angezündet."**

Was da so positiv auffiel, war die Wirkung eines Coachings mit der Mentaltechnik  
„(S)HE - (Self) Hypno Empowerment nach Gabriela Friedrich“.

Sie lernen sie in diesem kurzen E-Book kennen.

Viel Freude und Erfolg bei der Entdeckung dieser angenehmen Form  
der Persönlichkeitsentwicklung wünscht

*Gabriela Friedrich*

# INHALTE

1. Wobei hilft (S)HE?
2. Was ist (S)HE?
3. Warum wirkt ein (S)HE-Coaching so schnell?
4. Wofür lässt sich (S)HE einsetzen?
5. Und jetzt?

Wer ist Gabriela Friedrich?

## **1. Wobei hilft (S)HE?**

Zahllose Frauen und Männer konnten bereits ihre Probleme dank (S)HE-Mentalcoaching überwinden. Sie lösten sich von alten schmerzvollen Erinnerungen, Selbstkritik oder verdrehten Sichtweisen. Das Ergebnis: ein unmittelbar spürbares Gefühl der Befreiung und Erleichterung. Endlich waren sie wieder ganz sie selbst.

Fast jedem Menschen geht es so: Alte Erfahrungen und Prägungen überschatten das wahre Naturell oder verzerren den Blick auf die Welt. Dies beeinträchtigt das Selbstbild (Selbstwertgefühl), das Liebesleben, den beruflichen Erfolg, das Familienleben und die Lebenszufriedenheit.

Der Lesefreundlichkeit halber sind die Geschichten meiner Klienten stark verkürzt dargestellt. Sie präsentieren nur einen kleinen Ausschnitt der Themen, bei denen ein (S)HE-Coaching hilfreich sein kann.

### **MEHR SPASS BEIM SEX – OHNE DRUCK**

Ein Unternehmer wurde beim Sex mit seiner Frau vom Gedanken gequält, ein perfekter, unermüdlicher Liebhaber sein zu müssen, um ihr im Bett zu genügen. Das verdarb ihm die Freude am Sex und machte das Ganze anstrengend. Unbewusste Ursache seiner Einstellung waren Sätze seines Vaters, die er verinnerlicht hatte. Als die Vater-Prägungen mit (S)HE aus dem Bett verbannt waren, wurde das Miteinander endlich entspannt und auch für ihn lustvoll. Nun kann der Mann auch Zärtlichkeit schätzen und genießen, die nicht zum Geschlechtsverkehr führt, was der Liebe zusätzlich gut tut.

### **WER BIN ICH WIRKLICH?**

Wenn Mütter von klein auf das Selbstbild ihrer Tochter negativ prägen und dem Mädchen mit ihrer Dominanz den eigenen Raum nehmen, kann das Kind kein realistisches Bild der eigenen Identität entwickeln. So war es auch einer jetzt Mittvierzigerin ergangen. In einem mehrmonatigen Prozess entwickelte sie in Reflexionsgesprächen und mit Hilfe von (S)HE und Visualisierungen ein authentisches, positives Selbstbild und die innere Freiheit, Entscheidungen zu treffen und ihre Position zu vertreten. Dadurch veränderte sich auch das Tochter-Mutter-Verhältnis endlich zum Guten.

### **SCHEIDUNGSBEWÄLTIGUNG**

Eine Bankangestellte war zwar seit Jahren geschieden, plagte sich aber immer noch mit Schuldgefühlen wegen des Endes ihrer Ehe. Sie war mit ihrem Ehemann unglücklich gewesen, hatte ihn betrogen und letztendlich verlassen. Untreu und verantwortlich für das Scheitern ihrer Ehe gewesen zu sein, konnte sie sich nicht verzeihen. Durch Vergebungsarbeit mit (S)HE gelang es ihr, die Schuldgefühle loszulassen, mit jeder Selbstbestrafung aufzuhören und sich wieder das Recht auf ein neues Glück zu gönnen. Daraufhin veränderte sich die gesamte Atmosphäre in ihrer aktuellen Partnerschaft zum Positiven, die bisher von Konflikten und ihrem Gefühl der Minderwertigkeit überschattet gewesen war.

### **MESSE-ERFOLG**

Eine Selbständige erlebte ihren ersten rundum erfolgreichen Messeauftritt, als sie begann, ihre Sorgen und Befürchtungen, es könne schlecht laufen, selbst mit (S)HE aufzulösen und durch Selbstvertrauen und Zuversicht zu ersetzen.

## **VON DER OPFERHALTUNG IN DIE GRÖSSE**

Geprägt von einem gewalttätigen Vater und später einem dominanten Ehemann, hatte sich die Klientin daran gewöhnt, die Opferrolle inne zu haben. Kein Wunder, dass sie die Schuld für ihre Probleme immer bei anderen oder den Umständen sah. In einem mehrmonatigen Coaching ließ sie die alten Muster hinter sich und war bereit, die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, auch wenn dies weniger komfortabel war. Doch mit dem Bewusstsein für ihre Größe und für die Macht über ihr Leben fiel es ihr leicht.

## **EMOTIONALE VERLETZUNGEN HEILEN**

Schon im Babyalter hatte eine Frau Ablehnung und Misshandlungen von ihren Eltern erfahren. Diese seelischen Verletzungen hatten dauerhafte Spuren hinterlassen. Mit (S)HE und Visualisierungsübungen gelang es, die Wunden Schritt für Schritt zu heilen, bis sie endlich in ihrer Kraft war und sich sicher und wertvoll fühlen konnte.

## **BEWUSSTE PARTNERWAHL**

Ein IT-ler wünschte sich endlich die passende Partnerin für eine glückliche Beziehung und Familiengründung. Bisher war er immer an die falschen Frauen geraten. Im Coaching wurde ihm klar, woran das lag: emotionale Bedürftigkeit und fehlende Vorstellungen davon, wie SIE denn genau sein sollte. Als die Bedürftigkeit mit (S)HE beseitigt und ein präzises Bild von Mrs. Right entworfen war, begann er zu daten. Seine gelassene, abwartende Haltung machte ihn für genau die richtige Sorte von Frauen attraktiv. Er ließ sich in der Kennenlernphase Zeit zu überprüfen, ob die Frau wirklich zu ihm passte. Jetzt ist er glücklich liiert mit einer intelligenten, femininen, erfolgreichen Frau, die gerne mit ihm Kinder haben möchte.

## **FREI VON PLATZ- UND FLUGANGST**

Der Leiter einer Versicherungs-Direktionsagentur tat sich schwer damit, an Firmenveranstaltungen in fensterlosen Konferenzräumen teilzunehmen und Fahrstühle zu benutzen, weil er unter Platzangst litt. Auch Fliegen war für ihn zu angstbesetzt. Mit (S)HE gelang es, eine angstbesetzte Erfahrung des Eingesperrtseins aus der Kindheit und weitere hemmende innere Bilder und Gefühle zu beseitigen, weshalb er heute wieder entspannt Fahrstuhl fahren und sich in geschlossenen Räumen aufhalten kann. Und kürzlich absolvierte er ohne innere Anspannung seinen ersten Langstreckenflug.

## **SCHULDGEFÜHLE LOSLASSEN**

Ein Manager im Ruhestand litt unter dem schwierigen Verhältnis zu seinem Sohn und seiner Ex-Frau. Im Coaching wurden ihm starke Schuldgefühle bewusst, die er gegenüber beiden empfand. Er gab sich die alleinige Schuld am Scheitern seiner Ehe und an einer Erkrankung seines Sohnes. Als es ihm gelang, sich mit Hilfe von (S)HE selbst zu vergeben, fühlte er sich plötzlich wie von einer Last befreit. Danach harmonisierte sich der Kontakt mit Ex-Frau und Sohn.

## **FREI VON SCHMERZVOLLEN BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN**

Er war ihre große Liebe gewesen – und ein manipulativer Fremdgänger. Erst 20 Jahre nach der Trennung nutzte sie ein (S)HE-Coaching, um alten Schmerz, unangebrachte Selbstvorwürfe und verdrehte Sichtweisen aufzulösen. Das Ergebnis: Sie strahlte, als habe man in ihr ein Licht angezündet.

## **MEHR INNIGKEIT IN DER PARTNERSCHAFT**

Eigentlich führten der Unternehmer und seine Frau eine gute Ehe, doch ihm fehlte es an Nähe, Innigkeit und dem Gefühl, geliebt zu werden. In intensiven Analysen und Reflexionen wurde ihm bewusst, wie er seine Frau mit seinem Drängen nach Nähe von sich wegtrieb, welche große Anzahl von Liebesbeweisen ihrerseits er gar nicht registriert hatte und wo seine konkreten Erwartungen an ihr Verhalten ein glückliches Miteinander verhindert hatte. Nach diesen Erkenntnissen konnte er mit Hilfe von (S)HE seine Einstellung und sein Verhalten ändern und genießt jetzt eine erfüllende Partnerschaft.

## **DURCHSETZUNGSVERMÖGEN**

Der Inhaber einer IT-Beratung war im Beruf und gegenüber Frauen zu nett, was er endlich ändern wollte. Als Ursachen identifizierte er zwei üble Erfahrungen aus der Kindheit und die immer um Harmonie bemühte Haltung seiner Mutter. Durch (S)HE verloren all diese Prägungen ihre Wirkung, sodass er kurz darauf seine Freundin und seine Kollegen mit ungewohnter Durchsetzungsfähigkeit überraschte.

## **WERT DER EIGENEN ARBEIT**

Die Inhaberin eines Übersetzer- und Dolmetscherbüros scheute sich, angemessene Honorare für ihre Arbeit zu verlangen. Erst als wir den dem zugrunde liegenden Glaubenssatz aufgedeckt und mit (S)HE deaktiviert hatten, konnte sie mit geradem Rücken in Honorarverhandlungen gehen. Und in erstaunlich kurzer Zeit zeigte sich der positive Effekt an ihrem Kontostand.

## **RAUS AUS DER EHEKRISE**

In der Ehe eines Unternehmers kriselte es nach fast 30 Jahren. Trotz einer Paartherapie war die Beziehung zu seiner Frau eher angespannt denn liebevoll-lebendig und den Mann plagten Ängste, verlassen oder betrogen zu werden. Im Coaching wurde ihm bewusst, wie stark er selbst als gut 50-Jähriger noch vom Frauenbild seines Vaters geprägt war, das seine Partnerschaft beeinträchtigte. Außerdem gestand er sich ein, von einigen harschen Äußerungen seiner Frau tief verletzt zu sein. Mit (S)HE wurden die Vater-Prägungen gelöst und die emotionalen Verletzungen geheilt. Jetzt genießt er mit seiner Frau einen zweiten Frühling - lebendig, innig und freudvoll.

## **SOUVERÄNITÄT STATT SCHWELENDER AGGRESSION**

Ein IT-Experte mittleren Alters spürte zeitlebens eine unterschwellige Aggression, sodass er leicht explodierte. Im Coaching erhielt er Zugang zu Kindheitserinnerungen und einem unbewussten Ehrenkodex, was beides für seine aggressive Neigung verantwortlich war. Mit (S)HE gelang es, ihn innerhalb einer Sitzung von beidem zu befreien, sodass er jetzt unter fast allen Umständen gelassen und ruhig bleibt.

## **TRAUERBEWÄLTIGUNG**

Ein geliebtes Familienmitglied war verstorben und die Beerdigung stand bevor. Um diesen Tag und die folgende Trauerzeit besser zu bewältigen, nutzte die Klientin ein (S)HE-Coaching. Dabei schloss sie Frieden damit, dass diese Angehörige verstorben war, und löste alle noch vorhandenen konflikthaften Erinnerungen auf. Das Ergebnis: Purer Friede. Jetzt konnte sie diesen Menschen innerlich gut gehenlassen, der Schmerz war erträglich.

## **VERDRÄNGTES ERLÖSEN**

Ein Unternehmer hatte Insolvenz anmelden, seinen Mitarbeitern kündigen und zeitgleich das Ende seiner Ehe verkraften müssen. Jahre später wollte er wieder durchstarten, stieß aber wiederholt auf Probleme. Erst im Coaching realisierte er, dass er sich nie den schmerzhaften Gefühlen, die mit solch einem Scheitern einhergehen, gestellt hatte. Nachdem er sich seine Verzweiflung, Trauer und die Schuldgefühle gegenüber seinen früheren Angestellten eingestanden und sie mit (S)HE neutralisiert hatte, ging es bei ihm beruflich endlich vorwärts. Heute ist er wieder beruflich erfolgreich und glücklich verheiratet.

## **KONTAKTHEMMUNG**

Ein Versicherungsvertriebler war kontaktstark und erfolgreich bei Kunden, die er kannte. Doch beim Gedanken, fremde Menschen anzusprechen und als Kunden zu gewinnen, geriet er in Panik, was er sich nicht erklären konnte. Erst in der gemeinsamen Coachingarbeit erhielt er Zugang zu einer frühkindlichen Erinnerung, die die Kontakthemmung in ihm verursacht hatte. Dann war es eine Sache von Minuten, das Erlebnis mit (S)HE zu neutralisieren. Heute geht er mit Freude auf fremde Menschen zu.

## **SOUVERÄN BEI BEWERBUNGEN**

Ein Bankenvorstand wollte sich beruflich verändern, präsentierte sich in den Bewerbungsgesprächen aber nicht gewohnt souverän und entschlossen. Im Coaching erschlossen sich ihm die Gründe: Erstens hatten ihm Gesprächspartner gegenüber gestanden, die ein Trauma mit einem früheren Arbeitgeber getriggert und ihn dadurch verunsichert hatten. Zweitens waren die Werte der Banken nicht in Einklang mit seinen persönlichen Werten und seinen Vorstellungen von einem stimmigen Arbeitsumfeld. Nachdem das Ex-Chef-Trauma mit (S)HE gelöst war, beschloss der Vorstand, bei seinem Arbeitgeber zu bleiben und dort die Konflikte zu lösen, die in ihm den Wunsch zum Wechsel ausgelöst hatten.

## **GUTE MITARBEITERFÜHRUNG**

Ein Ingenieur fragte sich, warum seine Firma gescheitert war. Er sah den Grund im Versagen der von ihm eingestellten Führungskräfte. Im Coaching erkannte er allerdings, warum er just diese Männer ausgewählt und mit viel zu wenig Leistungskontrolle hatte gewähren lassen: Von seiner Mutter hatte er Glaubenssätze übernommen, die seine Managementskills unbewusst beeinflusst und dadurch sein Unternehmen zerstört hatten. Als er dank (S)HE wieder frei agieren konnte, wurde er im Beruf automatisch stärker.

## **FREI VON FALSCHER VERANTWORTUNG**

Bereits als Kind hatte die Frau gelernt, sich für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich zu fühlen. Auch als erwachsene Frau war sie tunlichst bemüht alles zu vermeiden, was bei ihren Mitmenschen negative Gefühle auslösen konnte. Anstrengend! Als wir dieses innere Programm mit (S)HE aufgelöst hatten und sie den anderen zutrauen konnte, mit unangenehmen Gefühlen erwachsen umzugehen, war sie wie befreit.

## **ZEIT FÜR SICH**

„Ich darf mir keine Zeit für mich gönnen, solange im Haushalt noch etwas zu erledigen ist.“ Diese von ihrer Mutter übernommene Überzeugung verhinderte, dass die Frau jemals zur Ruhe kam – bis wir sie mit (S)HE befreiten. Jetzt konnte sie sich endlich ohne schlechtes Gewissen hinsetzen und Dinge tun, die ihr Spaß machten. Das Ergebnis: Eine entspannte, zufriedene Frau, die sich nicht mehr von Fusseln oder Staub um ihre Lebensqualität bringen ließ.

## 2. Was ist (S)HE?

Kennen Sie das? Irgendetwas im Leben hakt und klemmt und Sie merken: „Nein, es sind nicht nur die anderen Schuld, es hat auch mit mir selbst zu tun.“ Meist folgt im nächsten Schritt der gute Vorsatz, sich zu ändern. Doch egal, wie motiviert man am Anfang war, bald merkt man, dass es mühevoll und zeitaufwändig ist sich zu verändern. Eingefahrene Denkmuster sind zäh und prägende Erfahrungen, die das Verhalten steuern, sind machtvoll.

Und genau hier setzt (S)HE – (Self) Hypno Empowerment an. Man nennt die Mentaltechnik auch die Emotionsmanagement-App fürs Gehirn, weil sie es so einfach macht, auf das eigene Innerste einzuwirken. Mit (S)HE lässt sich Ihr Gehirn in Minutenschnelle motivieren, belastende Gefühle, alte Glaubenssätze, Selbstzweifel, prägende Erfahrungen oder unerwünschte Gewohnheiten aufzulösen und durch Gefühle und Gedanken zu ersetzen, die Ihnen gut tun. Selbst jahrzehntealte Prägungen und Konditionierungen schmelzen unter dem Einfluss der (S)HE-Formulierungen dahin. Und weil Menschen meist ambivalent sind, berücksichtigen die sprachlichen Hirn-Impulse dieser neuen Mentaltechnik auch mögliche innere Widerstände gegen die Veränderung, damit alles in Ihnen “ja” zu Ihrem Ziel sagt.

### **(S)HE - (SELF) HYPNO EMPOWERMENT – GEHIRNGERECHT, SCHNELL UND SANFT**

Unser Gehirn ist in jedem Lebensalter fähig, sich strukturell zu verändern, oft von einer Minute auf die andere. Sie kennen das: Ein einziges emotionsgeladenes Erlebnis genügt, um Ihr Welt- oder Selbstbild zu erschüttern und Sie komplett neu denken, fühlen und handeln zu lassen. Die Nachricht über eine lebensbedrohliche Erkrankung, das Scheitern eines wichtigen beruflichen Projekts oder die Ankündigung des Ehepartners, dass er auszieht, kann solch ein Ereignis sein, nach dem Sie nie wieder die- oder derselbe sind.

Sich zu verändern, funktioniert aber auch gezielt und undramatisch: Ich habe mit meiner Mentaltechnik (S)HE - (Self) Hypno Empowerment ein elegantes Tool entwickelt, um neuronale Umstrukturierungen und damit Persönlichkeitsveränderungen leicht und schnell zu bewirken. Wann immer hinderliche Prägungen, belastende Gefühle oder negative Überzeugungen der freien Entfaltung des Klienten im Wege stehen, helfe ich mit dieser ungewöhnlichen Form des Mentaltrainings per Telefon oder Skype. Sanft und einfühlsam. (S)HE ist eine hypnoseähnliche Technik, erfordert jedoch keine Trance; eine interessierte Innenfokussierung reicht aus.

#### **Es gibt zwei primäre Einsatzmöglichkeiten von (S)HE:**

1. Die Veränderungen von akuten Gefühlen und Gedanken = (S)HE-Selbstanwendung
2. Die nachhaltige Veränderung von alten Prägungen und inneren Programmen = (S)HE-Coaching

#### **Die Grundidee von (S)HE:**

So wie man auf dem Smartphone eine App installiert und dann bei Bedarf nutzt, installiert man durch einmaliges lautes Lesen einer Handlungsanweisung ein Programm im Unterbewusstsein, das dem Gehirn sagt, wie es mit Problemen verfahren soll, und das durch Denken oder Aussprechen eines Schlüsselwortes aktiviert wird.



## **Die 4 Elemente eines (S)HE-Coachings:**

**1. Die Struktur- und Ursachen-Analyse:** Meist ist die wahre Ursache unserer Probleme eine ganz andere als man glaubt. Die professionelle Analyse bringt ans Licht, worum es wirklich geht und welche unbewussten Aspekte, verborgenen Zusammenhänge oder längst vergessenen Erlebnisse dabei eine entscheidende Rolle spielen. Sind sie erst einmal aufgedeckt, lassen sie sich im nächsten Schritt mit (S)HE bearbeiten.

**2. Die Emotionsmanagement-App fürs Gehirn:** Das selbsttätig wirkende Programm vervielfacht die Wirksamkeit der Bearbeitung und bringt bis dato unbewusste Aspekte ins Bewusstsein.

**3. Die hypnoseähnlichen Aufträge und Affirmationen:** Mit individuell gewählten Formulierungen gibt man dem Innersten die erforderlichen Impulse zur Veränderung. Zum Einsatz kommen hypnotische, besonders hirngerechte Sprachmuster, die sich anlehnen an Elemente des NLP und der Klinischen Hypnose.

**4. Die Vergebungsarbeit:** Bei vielen Problemen spielen Wut, Kritik oder Schuldgefühle eine wichtige Rolle. Sei es die Wut auf eine andere Person oder auch auf sich selbst, weil man etwas getan oder versäumt hat, das man sich nicht verzeihen kann. Solche Gefühle binden immer eine Menge Energie, die man gut für konstruktivere Dinge brauchen könnte. Diese Energie wird mit (S)HE-Vergebungsarbeit wieder zugänglich. Die positive Wirkung ist meist unmittelbar spürbar. Vergebungsarbeit ist ein essenzieller Bestandteil von (S)HE und je nach Bedarf können beispielsweise Elemente der Teile-Arbeit, der Arbeit mit dem inneren Kind, Visualisierungen und Symbol-Arbeit integriert werden.

Einige Beispiele von (S)HE-Coaching-Formulierungen hören Sie in den beigefügten Beispiel-Sounddateien.

### **3. Warum wirkt ein (S)HE-Coaching so schnell?**

1. Wir setzen an dem Punkt mit der größtmöglichen Hebelwirkung an.
2. Die aufeinander aufbauenden hypnotischen Formulierungen entkräften vorab bereits alle möglichen Widerstände, so dass das Bewusstsein sie gerne annimmt.
3. Die Formulierungen sind so gewählt, dass sie den angestrebten großen inneren Veränderungsschritt sprachlich in viele klitzekleine, unmittelbar aufeinander folgende Schrittchen zerlegen. Und jedes dieser Schrittchen fühlt sich für das Innerste so sicher und machbar an, dass es dazu „ja“ sagt.
4. Zusätzlich arbeitet ein im Unterbewusstsein verankertes Programm selbsttätig an der Auflösung unerwünschter Konditionierungen und bringt unbewusste Selbstsabotagemechanismen oder emotionale Quertreiber ins Bewusstsein, damit sie auch gleich bearbeitet und entkräftet werden können.
5. Der große Anteil von Vergebungsarbeit bewirkt, dass Scham, Schuld oder Groll gegenüber Dritten aufgelöst werden und somit einer Veränderung nicht länger im Wege stehen.

## 4. Wofür lässt sich (S)HE einsetzen?

### **Aktuelles**

Wenn Sie die (S)HE-Selbstanwendung beherrschen, können Sie sich in zahllosen Alltagssituationen sofort und diskret helfen und ihre Gefühle in Minutenschnelle verändern. Hier einige Beispiele:

Sie sind nach einem Gespräch verärgert: Putzen Sie den Ärger weg und ersetzen Sie ihn durch Frieden und Harmonie.

Sie haben ein unangenehmes Gespräch in Firma oder Familie vor sich: Befreien Sie sich von Befürchtungen und Voreingenommenheit und ersetzen Sie diese durch Zuversicht und echte Offenheit.

Sie fühlen sich angespannt und unter Druck: Lösen Sie den Druck auf und ersetzen Sie ihn durch Entspannung.

Sie sitzen im Flieger und haben Angst: Befreien Sie sich von Angst und Anspannung und ersetzen Sie sie durch ein Gefühl der Sicherheit.

### **Altes**

Es kann sich um prägende Erfahrungen aus jedem Lebensalter und jeder Lebenssituation (Familie, Partnerschaft, Beruf) handeln, deren Auswirkungen im (S)HE-Coaching beseitigt werden. Auch verinnerlichte Sätze wichtiger Bezugspersonen oder hinderliche Familienmuster lassen sich gut mit (S)HE entmachten.

In der Coaching-Praxis ist das Aufräumen schwieriger Kindheiten mit all ihren Auswirkungen der größte Teil der Arbeit. Es ist erstaunlich, welche positive Wirkung für das Selbstwertgefühl daraus erwächst.

### **Glaubenssätze**

„Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss mir Liebe verdienen“ sind Glaubenssätze, die vielen Menschen – Frauen wie Männern – das Leben unnötig schwer machen. Auch irrige Überzeugungen über das eigene und das andere Geschlecht, Geld, Arbeit, die Welt etc. lassen sich mit (S)HE schnell durch Einstellungen ersetzen, die gut tun und neue Möglichkeiten eröffnen.

### **Unverzeihliches**

Egal, ob Sie sich etwas vorwerfen oder einem anderen grollen – (S)HE sorgt für inneren Frieden. In der Regel braucht es nur wenige Minuten, bis sogar scheinbar unverzeihliche Vergehen losgelassen und entschuldigt sind, ohne dass der Mensch, auf den man wütend war, anwesend oder auch nur noch am Leben sein müsste. So befreien Sie sich von Selbstvorwürfen, Scham und Schuld und harmonisieren das Verhältnis zu Eltern, Geschwistern, Kindern, Ex-Partnern, Kollegen, Chefs oder Kunden.

### **Veränderungsaufträge**

Mit (S)HE ist es auch möglich, gezielt auf das eigene Verhalten einzuwirken. Beispielsweise können Sie Ihrem Innersten die Anweisung geben, störende Angewohnheiten zu verändern oder auf Reize in einer bestimmten Weise zu reagieren. Ich befehle meinem Unterbewusstsein beispielsweise in der Vorweihnachtszeit mit (S)HE, auf Weihnachtsmarkt-Leckereien mit Widerwillen zu reagieren. Das verhindert ganz ohne Qual das ein oder andere Pfund auf der Waage.

## 5. Und jetzt?

Wenn Sie sich bei einem konkreten Problem von mir mit einem (S)HE-Coaching helfen lassen möchten, finden Sie folgende Angebote:

### 1. Starter-Paket

Es besteht aus zwei Coaching-Telefonaten:

- einem 60-minütigen Analyse-Gespräch, bei dem wir Ihrem Problem intensiv auf den Grund gehen und Zusammenhänge sichtbar machen, die Ihnen bis dato vielleicht noch gar nicht bewusst waren. Bei diesem Telefonat legen wir auch die für Sie optimale weitere Vorgehensweise fest.
- einem 90-minütigen Telefonat, bei dem wir die im Erstgespräch ermittelten Konditionierungen, die ihr Problem verursacht haben, eine nach der anderen mit (S)HE bearbeiten, bis Sie sich frei und wohl fühlen.

Außerdem erhalten Sie mit Erwerb des Paketes den bereits erwähnten (S)HE-Installationstext als PDF.

### 2. Einzelstunden

Nach den beiden Telefonaten des Starter-Paketes können Sie bei Bedarf weitere 60-minütige Einzelstunden buchen. Damit bleiben Sie maximal flexibel und können immer dann ein Coaching in Anspruch nehmen, wenn Sie aktuellen Bedarf haben.

### 3. Drei-Monats-Flatrate

Es gibt Lebensphasen, in denen es gut tut, sich professionell begleiten und unterstützen zu lassen. Sei es in Beziehungskrisen oder bei Trennungen, wenn die Kinder aus dem Haus sind und man sich neu finden möchte, beim Ausstieg aus dem Berufsleben oder auch bei anhaltenden Belastungen in der Firma. Auch für Frauen, die sich in der Mitte ihres Lebens endlich von allem befreien möchten, was sie abhält zu leuchten und sie selbst zu sein, ist eine längere Begleitung angebracht.

Die Drei-Monats-Flatrate ist weder bei der Häufigkeit noch bei der Dauer der Telefon-Coachings limitiert, so dass Sie – nach Terminvereinbarung – immer aufgefangen, ermutigt und mit (S)HE unterstützt werden, wann Sie es brauchen.

Für alle, die nur die Selbstanwendung von (S)HE lernen möchten, um sich im Alltag selbst zu helfen, gibt es auch ein spezielles Angebot:

### 4. (S)HE-Yourself

Sie erhalten den Installationstext, schriftliche Unterlagen mit Beispielen von besonders wirksamen Abläufen und Formulierungen sowie eine 90-minütige telefonische Erklärung mit gemeinsamen Übungen. Damit Sie danach im Alltag so mit Ihrem Hirn reden können, das es tut, was Sie wollen.

## **WARUM COACHING PER TELEFON?**

Seit Jahren coache, begleite und berate ich meine Klienten fast ausschließlich per Telefon. Diese Form der Zusammenarbeit hat sich bei so gut wie allen Problemstellungen bewährt, auch wenn sie für die Klienten zunächst ungewohnt ist. Schnell erleben und schätzen sie jedoch die vielen Vorteile des Telefoncoachings:

1. Keine Reisezeiten, was Zeit und Kosten spart.
2. Spontaner Support ist möglich - vor einem heiklen beruflichen oder privaten Termin oder nach einem schmerzvollen Ereignis.
3. Unbeobachtet und in vertrauter Umgebung fällt es leichter sich zu öffnen.
4. Coaching-Gespräche können auch im Urlaub stattfinden, wenn Sie die Muße für geistige Nahrung und inneres Wachstum haben.
5. Abende im Hotel während einer Geschäftsreise lassen sich produktiv nutzen.
6. (S)HE-Coaching ist sanft, aber spürbar intensiv. Klienten haben nach einer Sitzung oft das Bedürfnis, sich für eine Stunde auszuruhen. Dann ist es praktisch, wenn sie das Telefonat zuhause oder in einem Hotelzimmer geführt haben.

# Wer ist Gabriela Friedrich?



**Gabriela Friedrich, hanseatisch klar**

**Vita: 25 Jahre Public Relations / Text, 24 Jahre Coaching**

**Publikationen: 4 Bücher, 35 Fachartikel bzw. Buchbeiträge**

## VITA

seit 2017 Autorin/Schlussredakteurin des Verbandsmagazins "Hamburger Unternehmer"

seit 2012: Buchautorin

seit 2007: Publizistin

seit 1994: selbstständig als Mentaltrainerin/ Mentalcoach

seit 1993: PR-Beraterin/ -Texterin, u. a. 1999 bis 2011 Feste Freie bei der Texterschmiede Hamburg e. V.

1990 bis 1993: PR-Assistenz bei Hamburger Agentur medias

1986 bis 1989: Aufenthalte in England und Frankreich mit Praktika in PR und Mediaplanung

## AUS- UND WEITERBILDUNGEN

2008: Zertifizierung von LMI (Leadership Management International) als Businesscoach für die Themen "Persönliche Führung/ Zielerreichung"

1993 bis 1994: Ausbildung für Angehörige medizinischer und psychosozialer Berufe in ressourcenorientierter Kurzzeittherapie (Coaching-Ausbildung)

1990 bis 1992: Berufsbegleitendes Studium zur Kommunikationswirtin an der KAH (Kommunikationsakademie Hamburg)

## BÜCHER

Jan. 2012: „Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst“, mvg

Dez. 2012: „4 Schritte zur Gelassenheit. Wie wir unseren Ängsten die Macht nehmen“, GU

Dez. 2014: „Wer fühlt, gewinnt! Emotionale Kompetenz in der Wirtschaft“, kostenloses E-Book

Jan. 2016: „FINANZEINHÖRNER – good guys in the money business“, Zukunft & Gesellschaft