

*Mit guter Trauer ...*

*Krisen meistern, Balance finden,  
Veränderungen positiv gestalten*

*... Lebensfreude spüren!*





Dr. Franziska Offermann

» *Die Herrschaft über den Augenblick,  
ist die Herrschaft über das Leben.* »

Marie von Ebner-Eschenbach

∴ Seit mehr als vierzig Jahren darf ich Lebenserfahrung sammeln. Ich bin Mutter von fünf Kindern und lebe mit meiner Familie im Würmtal. Nach dem Tod unseres zweiten Kindes habe ich noch mehr über das Leben gelernt und begleite seit über zehn Jahren Menschen aus Krisen hin zu mehr Lebensfreude. Seit meiner Ausbildung zum NLP-Master und Coach bin ich auch in Unternehmen tätig. Coaching begreife ich als Hilfe zur Selbsthilfe, eigene Perspektiven zu entwickeln und Ziele zu erreichen.

Der humanistische Ansatz Carl Rogers, beschrieben durch Wertschätzung, Empathie, Echtheit und Selbstkongruenz, prägt mein Angebot, das ebenfalls getragen wird durch die gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg), die themenzentrierte Interaktion (Ruth Cohn) und Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn).



## :: Sie suchen

*Wege aus der Krise*

*Begleitung bei Trauer*

*Klarheit im Nebel von Hoffnungslosigkeit*

*Kraft in Momenten der Schwäche*

*Stärke, Entscheidungen zu treffen*

*Mut, am Rad des Lebens in die andere Richtung zu drehen*

*Frieden mit sich selbst und anderen*

*Sinn in Ihrem Tun und Sein*

*Zufriedenheit, Lebensfreude, Glück und Erfolg*



## :: Sie finden

*Neue Perspektiven*

*Unterstützung Ihres individuellen Prozesses*

*Wahrnehmung in neuem Licht*

*Wege zu mehr Entspannung und Gelassenheit*

*Zugang zu Ihren Gefühlen und Ressourcen*

*Eigene ungeahnte Kraftreserven*

*Wertschätzung für die Vielfalt in Ihnen*

*Persönliche Ziele*

*Mehr Lebensglück durch Ganzheit und Balance*

---

✉ [beratung@lucera.de](mailto:beratung@lucera.de)



## :: Sie wollen

aktiv Ihre positive Veränderung gestalten. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Hoffungslosigkeit nach Krisen in Zuversicht, Lebensmut und Tatendrang zu wandeln.

Dies gelingt oft schon nach drei bis fünf Treffen à 90 Minuten. Schnell erkennen Sie Muster und Facetten Ihres Tuns und Seins und lernen so besser mit sich umzugehen. Sie erhalten Impulse, positive Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln und diese individuell umzusetzen. Durch gezielte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können Sie Ihren Erfolg nachhaltig festigen.

Gerne begleite ich Privatpersonen, Mitarbeiter in Unternehmen, Gruppen und Teams. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

---

Telefon 089 / 877 884 85

*» Auch eine Reise von 1.000 Meilen  
beginnt mit dem ersten Schritt! »*

Laotse

### Lucera Coaching

Dr. Franziska Offermann

Schollstraße 8, D-82131 Gauting

Tel. 089 / 877 884 85, mobil 0176 / 496 460 28

Fax 089 / 877 884 84

beratung@lucera.de, [www.lucera.de](http://www.lucera.de)

:: Unser Coaching können wir in meinen Räumlichkeiten, bei Ihnen zu Hause, an Ihrem Arbeitsplatz, bei einem Spaziergang in der freien Natur oder an einem anderen Ort Ihrer Wahl durchführen.

