



3 Geheimnisse um aus der Einsamkeit durch das Empty-Nest- Syndrom herauszukommen

... ohne dich Antriebslos, traurig und leer zu fühlen.

In diesem Magazin zeige ich dir...

... wie Du kraftvoll in dein neues Leben starten kannst, und Lebensfreude wieder erlangst.

... warum du dringend aufhören musst, dich zu verkriechen und Dich von Zweifeln bestimmen zu lassen und was du stattdessen tun musst.

... wie du deine Identität und Sinnhaftigkeit neu entdeckst, für ein Leben in Freude und Gelassenheit.

BONUS:

Ich enthülle dir 3 Fallstudien von Frauen, die in einer ähnlichen Situation waren wie du und es geschafft haben, ein zufriedenes, optimales Leben aufzubauen.

EIN MAGAZIN ZUM UMGANG MIT DEM EMPTY-NEST-SYNDROM



Claudia von Stülpnagel
Stephanstr.53
10559 Berlin

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

ich freue mich riesig, dich auf unserer Reise durch das Empty-Nest-Syndrom Magazin begleiten zu dürfen. Das Empty-Nest-Syndrom ist eine Phase im Leben vieler Eltern, wenn ihre Kinder das Nest verlassen und ein eigenständiges Leben beginnen.

Es ist eine Zeit voller gemischter Gefühle, wenn wir sehen, wie unsere Kinder groß werden, sie begleitet und unterstützt haben, und sie nun loslassen dürfen, um ihren eigenen Weg zu gehen. Das Empty-Nest-Syndrom kann Gefühle von Leere, Verlust und Trauer mit sich bringen.

In diesem Magazin möchte ich dir Informationen, hilfreiche Ratschläge und praktische Tipps bieten, um dir bei der Bewältigung dieser Lebensphase zu helfen. Mein Ziel ist es, dir Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung zu stellen, mit denen du das Empty-Nest-Syndrom als eine Zeit der Selbstentfaltung und des persönlichen Wachstums nutzen kannst.

Ich möchte dir helfen, deine Identität neu zu definieren, neue Interessen und Hobbys zu entdecken, eine tiefere Verbindung mit deinem Partner/-in aufzubauen und den Fokus auf dich selbst zu lenken. Zudem biete ich dir praktische Strategien, um mit Emotionen wie Trauer, Einsamkeit und Angst umzugehen für einen positiven und erfüllten Lebensstil.

Mein Magazin basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, persönlicher Erfahrung und umfangreicher Expertise in der psychologischen Beratung. Du bist nicht allein auf dieser Reise, ich bin hier, um dir zur Seite zu stehen..

Ich hoffe, dass du aus diesem Magazin neue Erkenntnisse und Inspiration gewinnen kannst, um dein Leben nach dem Auszug deiner Kinder mit Zuversicht und Freude zu gestalten.

Ich wünsche dir eine angenehme Lektüre und eine erfüllte Zukunft!

Herzlichst, deine Claudia von Stülpnagel



Autorin: Claudia von Stülpnagel Achtsamkeit und Körpercoach

- abgeschlossenes Studium zur psychologischen Beraterin/ Coach
- Reiki-Meisterin und Lehrerin
- spirituelle Lehrerin
- Klangtherapeutin
- mehr als 300 zufriedene Klientinnen
- seit 10 Jahren erfolgreiche Retreats für Achtsamkeit und positives Denken

Das leise Echo der Einsamkeit - Was ist das Empty-Nest- Syndrom?



Was ist das Empty- Nest- Syndrom ?

Wenn die Kinder aus dem Haus sind, kann die Einsamkeit schwer wiegen. Das **Empty-Nest-Syndrom (kurz: ENS)** beschreibt das Gefühl des Alleinseins und der Leere, wenn die Kinder das Nest verlassen haben, oder auch nach einer Trennung vom Partner/-in. suchen nach Strategien, um damit umzugehen.

Das leise Echo der Einsamkeit kann eine schwere Last sein, besonders wenn man sich allein und verlassen fühlt. Das ENS beschreibt das Gefühl, wenn die Kinder aus dem Haus sind und das Leben ohne sie plötzlich leer erscheint. Im Jahr 2023 litten in Deutschland mehr als 54% der Frauen am ENS und kämpfen mit dieser Art von Einsamkeit.

Beziehungen können helfen, aber oft fällt es schwer neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende zu stärken. Eine Strategie zur Bewältigung des ENS ist es, Hobbys und Interessen zu pflegen und soziale Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Soziale Kontakte sind wichtig für das Wohlbefinden und können dabei helfen, sich weniger einsam zu fühlen.

Selbstfürsorge sollte jedoch nicht vernachlässigt werden - Pausen einlegen und auf die eigene Gesundheit achten ist genauso wichtig wie soziale Interaktionen.

Es gibt Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen, die unter dem ENS leiden, um Dir bei der Bewältigung deiner Einsamkeit zu helfen. Mit einer positiven Einstellung kann man kraftvoll den Alltag gestalten und Wege aus der Leere finden.

Symptome des Empty-Nest-Syndroms und die Auswirkungen auf das Wohlbefinden

Einsamkeit und Leere durch das ENS- kann **unterschiedliche Symptome hervorrufen und sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken.**

Häufige Symptome des Empty-Nest-Syndroms:

- Traurigkeit und Verlustgefühle
- Einsamkeit und Leere
- Identitätsverlust
- Ängste und Sorgen
- Schwierigkeiten, mit Veränderungen umzugehen
- Gedämpfte Stimmung und möglicherweise Depression
- allgemeine Unzufriedenheit

Körperliche Beschwerden, die im Zusammenhang mit dem ENS auftreten können:

- Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit/ unruhiger Schlaf
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Appetitveränderungen wie plötzlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
- Kopfschmerzen oder Spannungsschmerzen im Nacken und Schultern
- Verdauungsprobleme wie Magenschmerzen oder Verstopfung
- Muskelschmerzen oder Verspannungen

Diese Auswirkungen können nicht nur das individuelle Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern auch Auswirkungen auf Beziehungen haben.

Falls diese Symptome über einen längeren Zeitraum anhalten oder das tägliche Leben stark beeinträchtigen, ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen.



Ursachen für das Auftreten des Empty-Nest-Syndroms

✓ **Leere im Haus:**

Eine der Hauptursachen für das Auftreten des Empty-Nest-Syndroms ist die Tatsache, dass Menschen sich nach dem Auszug ihrer Kinder aus dem Haus allein fühlen. Das plötzliche Fehlen von Familienmitgliedern in einem Raum kann ein Gefühl der Einsamkeit und Leere hervorrufen.

✓ **Veränderungen in der Lebensstruktur:**

Eltern ihre Rolle als Erzieher vermissen und Schwierigkeiten haben, sich an eine neue Lebensphase anzupassen. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn sie jahrelang das Leben ihrer Kinder organisiert haben und nun nicht mehr wissen, wie sie ihr eigenes Leben gestalten sollen.

✓ **Identitätsverlust:**

Auch gesellschaftliche Faktoren können eine Rolle spielen: In Deutschland wird oft erwartet, dass Eltern sich vollständig auf ihre Kinder konzentrieren und ihre eigenen Hobbys oder sozialen Kontakte vernachlässigen. Wenn die Kinder dann ausziehen, fehlt ihnen oft ein wichtiger Teil ihres Lebens.

✓ **Veränderungen in der Beziehung:**

Oft haben Eltern ihre Beziehung während der Erziehung der Kinder vernachlässigt. Wenn die Kinder ausziehen, kann dies dazu führen, dass sich die Eltern plötzlich ihrer eigenen Beziehung stellen und möglicherweise Probleme oder Konflikte aufdecken, die zuvor übersehen wurden.

✓ **Fehlendes Gefühl der Erfüllung:**

Wenn Eltern ihre ganze Energie und Zeit in die Erziehung und Versorgung ihrer Kinder gesteckt haben, können sie plötzlich feststellen, dass sie ein Vakuum der Erfüllung in ihrem Leben haben.



3 Geheimnisse um aus der Einsamkeit herauszukommen

... ohne dich traurig, Antriebslos und leer zu fühlen

✔ Geheimnis 01

Die richtige Vorgehensweise zur Bewältigung der Trennungsphase

Die Basis für eine erfolgreiche Trennung ist - Akzeptiere die natürliche Entwicklung und den Auszug Deiner Kinder, desto einfacher wird es für dich.

Aus diesem Grund ist es essenziell, dass Du Dir erlaubst Deine Emotionen auszudrücken und Dir Zeit zum Trauern gibst. Unterdrückte Gefühle führen Dich sonst immer mehr in die Leere, anstatt zur Freude und Zufriedenheit zu bringen.

Es ist auch wichtig, mit Deinen Kindern in Kontakt zu bleiben, aber sie gleichzeitig dazu ermutigen ihre eigenen Wege zu gehen und unabhängig von Dir zu sein.

Sobald Du damit beginnst, löst das nicht nur ein viel positiveres Gefühl bei Deinen Kindern aus, sondern gewinnst selbst auch mehr Stabilität und Sicherheit im Leben.



✔ Geheimnis 02

Finde Deine Identität

Im nächsten Schritt brauchst du Klarheit über deine wahre Identität.

Reflektiere über dich selbst und nutze die Chance, dich besser kennenzulernen. Lege deinen Fokus darauf, deine Interessen und Wünsche zu entdecken, um ein grundlegendes Bewusstsein für sie zu entwickeln.

Ein kleines Beispiel zur Veranschaulichung: Überlege, welche Ziele und Wünsche du bisher möglicherweise aus den Augen verloren hast und setze dir neue Ziele für die Zukunft. Es ist wichtig, dir über deine Motivation und die für dich bedeutsamen Ziele im Klaren zu sein. Dadurch kannst du wieder neugierig und erwartungsvoll in die Zukunft blicken.

Arbeite an der Stärkung Deiner eigenen Identität und deinem Selbstwertgefühl.

Weil eine starke Identität und ein gesundes Selbstwertgefühl essentiell für ein erfülltes Leben sind. Wenn Du Dich selbst kennst, akzeptieren und lieben kannst, hast du die Grundlage geschaffen um glücklich zu sein.

✓ Geheimnis 03

Du brauchst Akzeptanz und Neuausrichtung

Spätestens wenn du Geheimnis #1 und Geheimnis #2 umgesetzt hast wird alles einfacher. Du hast nun nicht nur Klarheit über deine Zukunft und Ziele, du akzeptierst auch, dass sich dein Leben verändert hat und freust dich über die Fortschritte, die du gemacht hast.

Ab diesem Zeitpunkt wird es wichtig, dass du lernst, Dinge vorauf du keine Lust hast loszulassen. Nimm dir stattdessen die Zeit und Energie, die du jetzt für dich selbst hast, und kümmere dich um dein Wohlbefinden. Schätzen die gewonnene Freiheit und genieße es, Deine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Du befindest dich nun in einer Position, in der sich dir ein neues Kapitel eröffnet. Ein Kapitel voller Möglichkeit und Chancen.

Das ist der Abschnitt deines Lebens, um dich neu auszurichten ein Leben voller Zufriedenheit und Frohsinn zu führen.



Soweit zur Theorie - im Folgenden präsentiere ich dir drei Fallstudien von Frauen, die mit mir gemeinsam die drei Geheimnisse angewendet haben.

Darüber hinaus werde ich dir die konkreten Ergebnisse offenbaren, die daraus entstanden sind.

Fallstudie 01



Ausgangssituation

Luzia befand sich in einer Identitätskrise und wusste nicht, wie sie sich aus eigener Kraft daraus befreien konnte. Nach ihrer Trennung fehlte ihr ein klares Konzept und eine strukturierte Herangehensweise, um ihre neue Identität zu finden und selbstbewusst und sicher zu leben.

Luzia Herbst

Mutter von zwei erwachsenen Töchtern

Beruf: Heilerin und spirituelle Lebensberatung

Lösung

Schritt 1:

Ausarbeitung des Coachings

Ich erstelle ein attraktives Angebotspaket, bereite die Inhalte ansprechend und einladend auf und zeigte ihr einen Weg mit der Trennung konstruktiv umzugehen.



Schritt 2:

Entdeckung der eigenen Identität

Durch die Verwendung einer Seelenlandkarte in einer Aufstellungsarbeit wurden ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse klar herausgearbeitet. Auf diese Weise konnte sie ihre neue Identität finden.

Schritt 3:

Annahme und Umsetzung der erworbenen Kenntnisse

Durch die Reflexionsübungen entdeckte sie sich selbst jenseits der Mutter- und Ehefraurolle. Sie setzt sich mit ihren eigenen Interessen, Zielen und Werten auseinander und fand neue Wege der Selbstverwirklichung und Sicherheit.



Ergebnis:

Anstatt Selbstzweifel und Angst vor Einsamkeit zu haben, konzentriert sie sich auf ihre Wünsche und Ziele. Sie nimmt sich mehr Zeit für sich selbst und achtet auf ihr persönliches Wohlbefinden. Die gewonnene Freiheit nutzt sie, um Aktivitäten und Hobbys zu verfolgen, die sie glücklich machen.

Fallstudie 02



Ausgangssituation

Monika beschrieb ihre Situation als eine "Verlorene Seele". Sie sorgt sich um ihre Zukunft und vermisst die Leichtigkeit im Leben. Ihre persönlichen Werte und Wünsche sind ihr verloren gegangen.

Monika Strohbach

Mutter von drei Kindern

Beruf: Rentnerin

Lösung

Schritt 1:

Ein attraktives Angebot erstellen

Um Klarheit zu schaffen, haben wir ein strukturiertes und ansprechendes Angebot erstellt. Es zeigt sofort, wie wir unsere Ziele erreichen können und bietet Sicherheit sowie neue Perspektiven für das Leben.



Schritt 2:

Konzeptualisierung eines Perspektivenwechsels

Indem sie verschiedene Perspektiven einnahm, konnte sie ein umfassendes Bild erhalten und somit ihre Sichtweise verändern. Dadurch war sie in der Lage, Probleme optimal zu lösen.

Schritt 3:

Entwicklung von praktischen Strategien

Zum Abschluss haben wir einen Plan erstellt, der es ihr ermöglicht, ihre Wünsche und Bedürfnisse auch im Alltag optimal umzusetzen.



Ergebnis:

Nach nur wenigen Sitzungen ist Monika in der Lage, mutiger zu sein und für sich selbst einzustehen, indem sie auch in der Lage ist, "NEIN" zu sagen. Durch das Erlernen bewusster Kommunikation und das bewusste Zuhören, sowie die Stärkung ihres Selbstwertgefühls hat sie bereits ein höheres Bewusstsein und damit Zufriedenheit erreicht.

Fallstudie 03



Ausgangssituation

Nada erlebte den Auszug ihres letzten Kindes als sehr schmerzhaft. Sie war traurig und ängstlich, da sie nicht wusste, wie sie ihr Leben ohne ihren Sohn gestalten sollte.

Nada Lekic

Mutter von zwei Kindern

Beruf: Hausfrau

Lösung

Schritt 1:

Aufstellung eines Beratungs- und Coachingprozesses

Dank eines maßgeschneiderten Konzepts können wir die optimalen Voraussetzungen schaffen, die ein Leben voller Freude ermöglichen.



Schritt 2:

Reflexion und klare Prozesse

In dem sie ihre Lebenssituation reflektierte, konnte sie sich wieder auf ihren Ehemann konzentrieren, gemeinsame Unternehmungen planen und erleben. Das ist der Schlüssel zur Verbesserung ihrer Lebensqualität.



Schritt 3:

Erstellen von Aktivitätsplänen

Abschließend wurden erste Pläne erstellt, um ein neues Leben mit neugewonnenen Interessen aufzubauen. Diese Pläne halfen ihr dabei, eigene Träume zu verwirklichen.



Ergebnis:

Statt von Traurigkeit geplagt zu sein, hat Nada gelernt, dass es niemals zu spät ist, sich neu zu definieren und das Leben mit Leidenschaft zu leben. Sie ist dankbar für diese Erfahrung und freut sich auf alles, was noch vor ihr liegt.

Zusammenfassung

Wie du anhand meiner Fallstudien klar erkennen kannst, gibt es genau jetzt eine einmalige Gelegenheit, um dein Leben in vollen Zügen genießen zu können - eine wunderbare Vision, die für viele unerreichbar scheint.

Ich möchte dir zeigen, dass du nicht machtlos bist. Mit meiner Unterstützung kannst du deine Identität und Lebenslust wieder entdecken und ein Leben voller Sicherheit, körperlichem Wohlbefinden und Leichtigkeit führen.

Weitere Ausschnitte von Kundenmeinungen findest du hier:

<https://www.werkenntdenbesten.de/mediation/berlin>



Vielleicht denkst du, dass jemand, der nicht in deiner Situation steckt, nicht nachvollziehen kann, was du durchmachst. Doch ich selbst habe eine bewegte Lebensgeschichte und durch meine persönlichen Erfahrungen gelernt, wie wichtig es ist, sich körperlich und seelisch im Hier und Jetzt vollständig zu fühlen.

Mehr als 300 Klienten haben erfolgreich mit mir zusammengearbeitet und mit meiner Hilfe sich in ihrem Leben neu positioniert. Deshalb ist eine Zusammenarbeit mit mir kein Risiko, sondern ein erfolgreicher Schritt in Richtung Wohlbefinden und Zufriedenheit.





Willst du erfahren, wie das neue Kapitel Deines Lebens aussehen könnte?

Gewinne auf den nachfolgenden Seiten einen wertvollen Einblick in eine Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst Du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf <https://calendly.com/claudiavonstuelpnagel> anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



In 5 Schritten zur Lebensfreude und Sinnhaftigkeit.

1

Du erhältst eine kostenlose Beratung mit einer Expertin

In einer kostenlosen Beratung erstellen wir einen individuellen Schritt-für-Schritt-Plan, der genau auf dich und deine Situation zugeschnitten ist.

Entscheidest du dich nach dem Beratungsgespräch für eine Zusammenarbeit, dann bekommst Du den Zugang zu all meinen Inhalten, einen persönlichen Support über WhatsApp oder bei Bedarf einen direkten telefonischen Ansprechpartner.



2

Gemeinsam finden wir den Ursprung deines Leidens

Dadurch ist es möglich eine bewusste Aufarbeitung und Bewältigung der Situation zu erreichen. Du schaffst so den notwendigen emotionalen Impulsen zwischen loslassen und Festhalten nachzugeben.

3

Ich helfe dir dabei, deinen IST-Zustand anzunehmen.

Die IST-Situation zu akzeptieren, ist entscheidend, um dich selbst, deine Umgebung und dein Leben so anzunehmen, wie es ist. Dadurch kannst du im Moment präsent sein und dich selbst näher kennenlernen. So bist du



4

Wir erarbeiten gemeinsam deinen Lösungsweg

Wenn die Lösung erkannt ist, kannst du deinen Gefühlen Raum geben und dir künftig bewusst machen, was dich wirklich belastet.

5

Lösung umsetzen - um Zufrieden und im Gleichgewicht zu bleiben

Bewusstes lösungsorientiertes Denken ermöglicht es, aufkommende Alarmsignale frühzeitig zu erkennen. Durch gezielte Übungen zur Lösungsfindung gewinnst du mentale Distanz und kannst deinen Fokus auf das Gesamtbild richten und reflektierst die wahre Bedeutung der Situation. Auf diese Weise kannst du das Gleichgewicht bewahren und ein zufriedenes Leben führen.



Meine Geschichte in Kürze



Mein Weg als Achtsamkeitscoach für das Empty-Nest-Syndrom und spirituelle Lehrerin begann, nachdem ich selbst erfahren musste, wie es ist als mein einziges Kind auszog und zwei meiner engsten Freunde verstarben, welche mir bisher immer Halt gegeben hatten.

Ich hatte keine Kraft mehr und litt unter Magenproblemen, Übelkeit, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und fühlte mich leer, müde, traurig, verloren und nutzlos. Nach einer Rücken-OP erlitt ich eine Hirnblutung und war völlig ausgeknockt.

Dank der Unterstützung meines Mannes, suchte ich Hilfe und beschloss, meinen eigenen Weg zu gehen, um herauszufinden, was mein Leben erfüllt und welche Werte, Bedürfnisse, Fähigkeiten und Talente ich besitze, die meinem Leben Sinn und Freude geben.

Ich traf eine aktive Entscheidung und entwickelte ein Erfolgskonzept, um auch anderen Frauen die Möglichkeit zu geben, ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.

Was macht mich so besonders ?

Ich habe selbst erlebt, wie es ist, wenn dich diese Spirale nach unten zieht und ich durfte erleben, wie es wieder Bergauf geht und was alles wieder möglich ist.

Das ist bis heute mein Motor, mein WARUM - für meinen Weg und meine Arbeit als Achtsamkeit -und Körper-Coach, so vielen Menschen wie möglich zu helfen, das zu schaffen, was ich auch geschafft habe.



Einblick in die Zusammenarbeit

So stelle ich deinen Erfolg sicher



Wöchentliche Zoom- Calls

Ich gebe dir genau den Individuellen Rat, den du für deine Bedürfnisse brauchst. So erhältst du von mir eine echte persönliche Betreuung, die dich auf dem Weg zu deinem Ziel begleitet und unterstützt.



Online-Betreuung

Ein Coaching mit Online-Begleitung unterstützt Dich, auf der Zielgeraden zu bleiben. Es ist eine optimale Unterstützung & intensiven Prozessbegleitung. Du erhältst von mir Notizen und Aufgaben, die Du in aller Ruhe zu Hause entspannt schriftlich bearbeiten kannst.



WhatsApp-Support

Erhalte fachkundige und individuelle Antworten auf deine Fragen. Durch meine Feedback erhältst du langfristige Unterstützung und behältst stets die Orientierung.



Individuelle 1:1 Betreuung

Für komplexe und sehr individuelle Fragestellungen hast du immer die Möglichkeit, mich als Expertin für ein Direktgespräch zu kontaktieren. In diesem Gespräch werde ich deine Situation sorgfältig analysieren und dir den richtigen Lösungsweg aufzeigen.



Vorort-Workshop

Ich veranstalte regelmäßige Workshops, die bei mir vor Ort oder in der Natur stattfinden, um die Zusammenarbeit zu stärken. Profitiere von neuen Erkenntnissen und persönlicher Betreuung, die dir Energie geben und dich auf ein neues Level bringen.

Mein Standort

Meine Praxis bindet sich in der Stephanstr. 53, in Berlin.

Von hier aus betreue ich in ganz Deutschland Klientinnen. Auch wenn aufgrund der digitalen Arbeitsweise die Zusammenarbeit kein Vorort-Treffen voraussetzt, freue ich mich über den persönlichen Kontakt mit meinen Klientinnen. Daher bist du jederzeit herzlich bei mir herzlich willkommen!



5 Fragen, die ich häufig
gestellt bekommen

Was passiert im Erstgespräch?

In deiner kostenlosen Erstberatung analysieren wir deinen aktuellen Zustand und ermitteln die beste Strategie für deinen Bedarf. Ich stehe Dir zur Beantwortung Deiner Fragen zur Verfügung und falls es zwischen uns menschlich passt, mache ich Dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Warum bietest du das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin so überzeugt von meiner Dienstleistung, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem ersten Gesprächs berate ich dich kostenlos und gebe dir die Möglichkeit, dir ein bild von unserer Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Klientin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt. du selbst von der Zusammenarbeit überzeugt bist und wir auf einer persönlichen Ebene zueinander passen.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Klienten in der Regel nach 3-6 Wochen ein.

"Ich habe schon ein Coaching bekommen, war nicht sehr hilfreich-macht es trotzdem Sinn?"

Dein Bedarf ist genau das, was mein Coaching bieten. Ich analysiere deine Erfahrungen und ermittle, warum sich deine Situation nicht geändert hat, um den besten Weg für dich zu finden. Auf diese Weise kannst Du Zeit und Geld sparen.

Was unterscheidet mich von anderen Coaches?

1. Meine Spezialisierung auf das Empty-Nest-Syndrom.
2. Als Frau ist mir bewusst mit welchen besonderen Herausforderungen viele zu kämpfen haben, da sie sich auf viele verschiedene Aspekte ihres Lebens konzentrieren müssen. In der Mitte des Lebens können mehrere Faktoren zusammenkommen, die sich auf das Wohlbefinden auswirken. Durch meine eigene Geschichte, kann ich authentisch und gezielt Frauen unterstützen, ihr Leben Selbstbewusst in die Hand zu nehmen.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieses Magazin endet, möchte ich dir gerne etwas Persönliches sagen.

Ich hoffe, dass dir mein Guide gefallen hat und du wertvolle Informationen und Inspirationen mitnehmen konntest.

Als Achtsamkeits- und Körper-Coach für das Empty-Nest-Syndrom arbeite ich gemeinsam mit meinen Klienten daran, wieder Sinnhaftigkeit und Lebensfreude zu finden, ihre Beziehungen zu Freunden und Familie zu stärken und ihr Leben auf eine völlig neue Art und Weise zu gestalten.

Ich möchte Dich herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen, bei dem ich Dir zeigen werde, welche nächsten Schritte Du unternehmen solltest und welche Ergebnisse für Dich möglich sind. Denn ich glaube, dass es für jede Situation eine gute Lösung gibt.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit und dein Interesse an meinen Inhalten.

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Claudia von Stülpnagel

Claudia von Stülpnagel



Willst auch du wieder ein Leben mit Sinnhaftigkeit und Lebensfreude führen, ohne dich verloren oder alleine zu fühlen?

Dann sichere Dir jetzt deine kostenlose Beratung unter:

<https://calendly.com/claudiavonstuelpnagel> anfordern.





Willst auch du die 3 Geheimnisse aus diesem Magazin für dein Leben mit Zuversicht und Gelassenheit nutzen?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf <https://calendly.com/claudiavonstuelpnagel> anfordern.

