

Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

0049 177 / 6127904

coaching@ikesprenger.de

Ort - Grenzlandgalerie

Calle Montana Quemada 1
35649 Tindaya

0049 177 61 27 904 – Ike Sprenger

0034 647 56 05 02 – Uwe Weber

Die Grenzlandgalerie in Tindaya liegt direkt unterhalb des Monumento de Unamuno. Gerne schicke ich Euch unseren Standort zu.



Aktuelle Veröffentlichungen:

Ike Sprenger

Ein Dutzend Orte und ihre Zeitgeister, BoD 2022

Eine Reise durch die Welt der Chakren, BoD 2023

SchreibLust - Einladung zum Mitschreiben, BoD 2024

Nomadin des Sommers - Eine Lebensreise, BoD 2024

SchreibKunst – Bilder als Ausdruck der Seele, BoD 2024

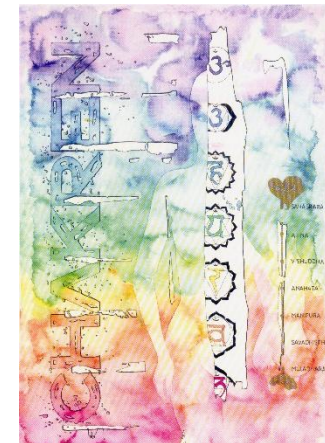
SchreibMeditation – Die Insel der Stille, BoD 2025



Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung.
Coaching. SchreibCoaching®**

Bilder als Sprache der Seele



Einzelcoaching

**Bearbeitung von Lebensthemen und
Begleitung von
Veränderungsprozessen mit
Unterstützung der Chakrenbilder
von Edi Mann**

www.ikesprenger.de

Exklusiv in der Grenzlandgalerie biete ich Coachings mit Unterstützung durch die Chakrenbilder von Edi Mann an. Die Chakrenbilder umfassen alle Lebensthemen, die uns im Laufe unserer Lebensgeschichte begegnen.

Wir Menschen haben die wunderbare Eigenschaft, in uns die Lösung für alle unsere Lebensfragen und Themen zu tragen.

Coaching unterstützt den Prozess, die in uns liegenden Antworten zu entdecken.

Wie läuft ein Coaching ab?

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

1. Schritt: Mein Thema finden

Du wählst das Bild aus, das Dich aktuell am meisten anspricht.

Wir schauen gemeinsam, welches Lebensthema damit verbunden ist.

2. Schritt: Mein Anliegen formulieren

Du bestimmst, an welchem Thema Du für Dich weiterarbeiten willst und entwickelst daraus eine Zielvorstellung, was Du mit dem Coaching für Dich erreichen willst.

3. Schritt: Aktivierung von Ressourcen

Mit Hilfe eines zweiten Bildes werden die Ressourcen aktiviert, die Du brauchst, um mit Deinem Anliegen weiterzukommen.

4. Schritt: Verankern der Ressourcen im Alltag

Mit unterschiedlichen Methoden werden die Ressourcen so verankert, dass sie Dir im Alltag jeder Zeit zur Verfügung stehen.

5. Schritt: Weiterarbeit im Alltag

Am Ende des Coachings steht für Dich ein konkreter 1. Schritt, den Du im Alltag umsetzen kannst, um Dein Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Rahmenbedingungen für Dein Einzelcoaching

Du vereinbarst mit mir einen Termin von maximal 2,5 Stunden.

Die **Coaching-Zeit ist abgelaufen**, wenn Du der Meinung bist, dass Du **die ersten Schritte zur Veränderung** unternehmen willst.

Das kann nach einer oder zwei Stunden sein.

Wir **rechnen** dann **passgenau ab** und verabreden bei Bedarf einen Folgetermin.

Zu meiner Person



Ich arbeite seit mehr als 30 Jahren als Persönlichkeitscoach.

Ebenso lange habe ich mich mit den Chakren beschäftigt.

Ein Schwerpunkt meiner Coaching-Arbeit ist das Coachen mit Unterstützung von Bildern.

Weitere Schwerpunkte findest Du auf meiner Homepage:

www.ikesprenger.de

Schnuppercoaching

Jeden Sonntag während der Öffnungszeiten der Grenzlandgalerie (und nach Vereinbarung auch an anderen Tagen) biete ich ein kurzes Schnuppercoaching an, um meine Arbeitsweise kennenzulernen. Sprich mich einfach an.

Öffnungszeiten der Grenzlandgalerie

Sonntags 11.00 - 17.00 Uhr