

COACHING

Du hast ein Leben. Hast du auch die Anleitung dazu?

Das 90-Tage-Programm für Menschen, die bereit sind, ihr Leben bewusst zu gestalten – von innen nach aussen.

[Kostenloses 30-Minuten-Gespräch buchen](#)

Wähle den Einstieg, der zu deiner Situation passt.

01

1:1 Coaching

Fokussiert & individuell

Wenn ein konkretes Thema eine klare, entschlossene Veränderung braucht.

02

21 Tage

Selbsterkenntnis & Lebenssinn

Ein fokussierter Einstieg in ehrliche Selbsterkenntnis und eine tragfähige innere Richtung.

03

90 Tage

Der Manager von morgen – schon jetzt

Das Flaggschiff-Programm für nachhaltige Neuausrichtung:
Bewusstsein, Sinn, Manifestation und Navigation als gelebte Praxis.

Zwei Ebenen. Ein aufeinander abgestimmter Weg.

Coaching und SOL-Hypnose arbeiten Hand in Hand – bewusste Arbeit und Arbeit im Unterbewusstsein.

ALPHA (8 – 12HZ)

12 live-online begleitete Coaching-Aufgaben

Klare Aufgaben, Reflexion und Anwendung im Alltag – Schritt für Schritt begleitet.

THETA

6 aufeinander aufbauende SOL-Hypnose-Sitzungen im Theta-Zustand

Veränderung dort, wo Muster wirklich entstehen – präzise, nicht suggestiv.

Von der Selbsterkenntnis zur Navigation.



01 · WOCHEN 1–3

Selbsterkenntnis

Selbsteinschätzung,
Seelenaktivitäten, Seelenfragen,
Top-5-Werte, Seelen- und
Lebenszahl, energetischer
Standort



02 · WOCHEN 3–5

Zielklarheit

Ressourcen-Erinnerung, Chakra-
Auswertung, Idealtag-Gestaltung
und neue energetische Signatur-
Definition



03 · WOCHEN 6–9

Manifestation

Vision & Mission, Reinigung und
Transformation, Vom Wollen zum
Haben



04 · WOCHEN 10–12

Navigation

Jenseits der Komfortzone, Klarheit
statt Druck, Denken · Fühlen ·
Handeln im Einklang, SOL-
Selbsthypnose

Was sich Schritt für Schritt verändert.



VISUALISIERT ANSEHEN

[→ Grafik ansehen](#)

[→ 3D-Animation](#)

[→ Wissenschaftlicher Hintergrund \(PDF\)](#)



Erhöhtes Bewusstsein wird zur Grundlage – die SOL-Academy™ bleibt optional als Raum für die fortlaufende Praxis.

Kostenlos. Vertraulich. Unverbindlich. Ein erstes Gespräch zeigt, ob und welcher nächste Schritt für dich sinnvoll ist.

Kostenloses 30-Minuten-Gespräch buchen