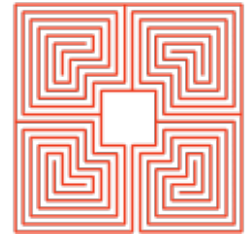




Ein Schritt näher an Dein Ziel!

## Finde Klarheit auf Deinem Weg.



Udo R Maar  
Der Veränderungsbegleiter  
Fischerinsel 1  
10179 Berlin  
Germany  
T. +49 (177) 22 000 85  
info@udomaar.de  
www.udomaar.de

Obwohl du mitten im Leben stehst und offen für Neues bist, findest Du Dich gerade an einem Punkt wieder, an dem Du nicht weiterkommst?

Gehen Dir dann diese oder ähnliche Gedanken durch den Kopf:

- ▶ Ich fühle mich festgefahren — wie komme ich wieder in **Bewegung**?
- ▶ Warum fällt es mir schwer, **Entscheidungen** zu treffen?
- ▶ Überall ist ständig Veränderung — wie finde ich wieder **Sicherheit**?
- ▶ Warum gerate ich in meinem Team und in anderen Beziehungen immer wieder in dieselben Konflikte und wie kann ich sie **nachhaltig lösen**?
- ▶ Es fällt mir schwer, Nein zu sagen — wie setze ich mich für meine **Grenzen** ein?
- ▶ Ich wünsche mir mehr **innere Ruhe** — was fehlt mir dafür?
- ▶ Ich erlebe Druck von oben und Widerstand von unten – wie gehe ich damit um?
- ▶ Alte Verletzungen beschäftigen mich immer wieder — wie kann ich sie **loslassen**?

Systemische Arbeit hilft, diese Zusammenhänge sichtbar zu machen — und neue Lösungen zu finden, denn oft sind wir tief in unsere Themen verstrickt und können das eine nicht vom anderen trennen. Häufig haben berufliche Themen ihre Wurzeln im Privaten und umgekehrt. Auch wenn wir wissen, wo wir unsere Verhaltensmuster her haben, heißt es nicht, dass wir sie ändern können.

### Systemisches Coaching trifft Aufstellungsarbeit

Im Coaching sprechen wir über Deine Herausforderungen und beschreiten gemeinsam neue Wege mit unterschiedlichen Übungen und Gedankenspielen. Wir reden also über innere Bewegungen hin zu Deinem Ziel. Wie wäre es dann also, diese inneren Bewegungen auch in den Raum zu tragen?

Durch systemische Aufstellungen im Einzelsetting wird genau das möglich. Wir arbeiten mit Figuren, Bodenankern oder in einer persönlichen Stellvertretung — ganz ohne Worte. So kannst Du neue Lösungsansätze nicht nur erkennen, sondern auch ausprobieren, erspüren und verankern.

Durch die Verbindung von Coaching und Aufstellungsarbeit wird es möglich, Themen sowohl rational und logisch zu betrachten, als auch ins Spüren zu kommen und die Veränderung emotional zu verankern.

### Für wen ist dieses Coaching gedacht?

- Du bist 30 bis 60 Jahre alt, berufstätig und offen für neue Perspektiven.
- Du lebst in Berlin und Umgebung und sprichst Deutsch oder Englisch.
- Du bist neugierig und willst Dich weiterentwickeln.
- Du bist bereit, in Dich selbst zu investieren.
- Du stehst für Vielfalt und Offenheit, sei es im Job oder privat.

Dieses Coaching ist nicht gedacht für Menschen, die sich wünschen, dass ihre Themen von alleine weggehen.

„Vielen Dank, Udo, für diese Reise ins Unbekannte und Deine sympathische Unterstützung.“

K.B.



## Zeitraumen

Häufig werde ich gefragt, wie lang ein solcher Veränderungsprozess dauert? Und die Antwort ist leider, es kommt darauf an. Allerdings habe ich es selten erlebt, dass eine Klientin oder ein Klient mehr als fünfmal hintereinander zu mir kommt. Bis dann das nächste Thema nach oben kommt und wir gemeinsam einen neuen Prozess beginnen.

Wir arbeiten typischer Weise in Präsenz, können aber auch online-Termine vereinbaren.

## Deine Investition

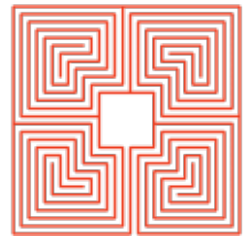
Das Honorar für eine 90-minütige Sitzung beträgt € 180,—. Sprich mich gerne an, wenn Du mehrere Sitzungen im Block buchen möchtest, denn somit verringert sich Deine Investition.

## Mit wem arbeitest Du zusammen?



**Udo Maar**  
**Der Veränderungsbegleiter**

- ▶ Systemischer Business Coach
- ▶ Systemischer Aufsteller
- ▶ wingwave® Coach
- ▶ LINC Personality Profiler
- ▶ Trainer für Resilienz und Stressmanagement



**Udo R Maar**  
**Der Veränderungsbegleiter**

„Udo schafft und hält einen psychologisch sicheren Raum, in dem sich Menschen mit Kopf, Herz und Hand entfalten können.“

*B.V.*

## Bereit für den nächsten hilfreichen Schritt?

Du hast jetzt drei Möglichkeiten, den ersten Schritt auf Deinem Weg zu Deinem Ziel zu gehen.

1. Scanne einfach den QR-Code oder nutze diesen [Link](#) und buche Dein kostenloses Kennenlerngespräch gleich jetzt.
2. Schreibe eine Email an [info@udomaar.de](mailto:info@udomaar.de) mit Deinen Fragen. Ich antworte noch heute.
3. Rufe mich an unter [0177 22 000 85](tel:01772200085).



Scannen &  
Termin buchen!

