

Deine Reise zur Selbstveränderung beginnt hier mit deiner **Anmeldung***

WAS IST „BE-YOUR-HIGHER-SELF“?

BYHS ist eine begleitete Reise zur Persönlichkeitsentwicklung für vertraute Peer-Gruppe von 10 – 15 Personen (Gewinner). Die Reise dauert sieben bis neun Wochen und umfasst 7-9 **Online** Sessions (Meeting). Jede Woche treffen sich die Teilnehmer online für ca. 90+ Minuten. Jede Woche gibt es ein neues Thema und andere Impulse. Auch für den nötigen wertvollen Austausch innerhalb der Gruppe gibt es genug Zeit und Raum.

Die Reise beinhaltet unter anderen viele praktische nützliche Übungen und Impulse:

- eigenes „Lebensrad“ analysieren und persönliche Werte definieren
- schlechte Gewohnheiten erkennen und erwünschte Gewohnheiten aufbauen
- deinen Autopilot und dein Denkmuster analysieren und Bewusstheit & Achtsamkeit integrieren
- inneren „Schweinehund“ überwinden, an Selbstvertrauen, Purpose und Ziele arbeiten
- deine Willenskraft und Ausdauer dauerhaft trainieren
- auf Stärken und Affirmationen (innere Stimmen) zu konzentrieren

WAS KANN ICH BEKOMMEN?



MINDSET & HALTUNG

Das Mindset ist entscheidend. Diese Reise hilft dir, an deiner Haltung zu arbeiten, damit du Situationen, Misserfolge und Hindernisse besser meistern kannst. Inspiriert durch deine Peer-gruppe, kannst du „Gewinner-Mindsets“ entwickeln, dich auf deine wichtigen Ziele fokussieren und dein „Higher Self“ zu erreichen.



WILLENSKRAFT

“Willpower is a muscle and not a skill”.

Du wirst deine Willenskraft trainieren, um deinen „inneren Schweinehund“ zu besiegen und die nötige Resilienz zu entwickeln. Mit deiner Willenskraft kannst du deine Ziele nachhaltig erreichen und du wirst mental „unschlagbar“.



SELBSTVERTRAUEN

Durch die Übungen und Challenges gewinnst du immer mehr Selbstvertrauen und du nimmst dein Leben besser in die Hand.

Mit mehr Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Eigenverantwortung entwickelst du dich zum „Gestalter“ deines Lebens anstatt eine „Opferrolle“ zu spielen.

WELCHE THEMENBEREICHE?

Je nach Dauer der Reise (7 oder 9 Wochen) sind die Themenbereiche unterschiedlich vorgesehen. Es sind beispielsweise „Lebensrad“, Werte, Gewohnheiten, Habit-Loop, Haltung & Mindset, Innere Stimmen, Affirmationen, Ziele, Selbstwert und Selbstvertrauen und Erfolgsjournal.

WANN?

VORMITTAG

Ab 25.08.2025 für 7 Wochen – immer **Montagvormittag** vom 10:00 bis 11:45 Uhr

25.08.25, 01.09.25, 08.09.25, 15.09.25, 22.09.25, 29.09.25 und 06.10.25

ABENDS

Ab 25.08.2025 für 7 Wochen – immer **Montagabend** vom 19:00 bis 20:45 Uhr

25.08.25, 01.09.25, 08.09.25, 15.09.25, 22.09.25, 29.09.25 und 06.10.25

~~249 €~~
Endpreis

199 €

199 €

~~249 €~~
Endpreis



Anmeldeformular

Vor – und Nachname*

Adresse / Straße und Haus Nr.*

Adresse / Postleitzahl und Ort*

E-Mail*

Telefon / Handy Nr.*

Hiermit melde ich mich für die folgende (betreffendes ankreuzen) Coaching Reise an und ich akzeptiere die AGB, die ich unter <https://shijir.de/agb/> zur Kenntnis genommen habe.

immer Montag**vormittag** vom 10:00 bis 11:45 Uhr
25.08.25, 01.09.25, 08.09.25, 15.09.25, 22.09.25, 29.09.25 und 06.10.25

immer Montag**abend** vom 19:00 bis 20:45 Uhr
25.08.25, 01.09.25, 08.09.25, 15.09.25, 22.09.25, 29.09.25 und 06.10.25

*Pflichtfelder

Ort / Datum

Unterschrift