

# Leistung steigern

## Leistung steigern und Motivation erhöhen mit Friedhelm Sommerland in Berlin

Kennen Sie das: Sie haben sich etwas vorgenommen und sind sich ganz sicher, dass Sie Ihr Projekt umsetzen können und werden. Aber nach dem die Anfangsbegeisterung verflogen ist, geht es einfach nicht mehr weiter. Fortlaufend kommen andere Dinge dazwischen, die plötzlich viel wichtiger sind.

Seien Sie wachsam, denn solche Verhaltensmuster können sich rasch zu einer handfesten Handlungsstörung entwickeln. Die sogenannte „Aufschieberitis“ oder Prokrastination ist weit verbreitet, kann aber gut und wirksam aufgelöst werden.

Das können die Themen sein, an denen wir in diesem Zusammenhang arbeiten, wenn Sie von den o.a. Symptomen betroffen sind:

- behindernde Überzeugungen auflösen
- Ursachen für problematische Verhaltensmuster aufdecken
- alte Verhaltensmuster bewältigen
- lernen, sich erreichbare und erreichbare Ziele zu setzen
- unbewusste Ängste überwinden
- Motivation erhöhen
- mit Mentoren arbeiten

### Ihre Vorteile:

Sie setzen Ihre privaten und beruflichen Projekte endlich

erfolgreich um! Wäre das nicht ein tolles Gefühl? Endlich sind Sie die Last los. Und die zermürbenden Selbstvorwürfe und die schwindende Selbstachtung haben endlich ein Ende. Sicherlich: Zuerst müssen Sie Zeit und Geld investieren, aber Sie werden schnell feststellen, dass das die Sache wert war.

## Coaching oder Therapie in Berlin?

Ob in Ihrem Fall ein [Coaching](#) erfolgen kann oder ob therapeutische Interventionen notwendig sind, um Ihnen helfen zu können, entscheidet sich erst im Gespräch. Grundsätzlich gilt: Liegt bei einem Klienten eine sogenannte „Störung von Krankheitswert“ vor, ist die Behandlung einem approbierten Ärzten und Therapeuten oder einem Heilpraktiker mit entsprechender Heilerlaubnis vorbehalten. Ich verfüge über diese Erlaubnis (siehe Impressum) und habe daher die Möglichkeit, Leistungen, die ich als Heilpraktiker (HP psy) erbringe, umsatzsteuerfrei abzurechnen.

Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, den ersten Schritt zu gehen? Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine e-Mail. So lernen wir uns kennen und können alles Weitere besprechen. Ihre notwendige Investition für meine erbrachten Leistungen finden Sie im [Preisverzeichnis](#).

## Kontaktieren Sie mich jetzt!

Wünschen Sie einen Termin? [Dann schicken Sie mir bitte eine e-Mail oder rufen Sie mich an.](#)

- [NLP](#)
- [EMDR](#)
- [Hypnose](#)