



Jochen Ebenhoch

Coaching | Seminare | Impulse



Was mich bewegt

Menschen stärken, sie ermutigen und dorthin begleiten, wo sie insgeheim schon lange gerne selbst gehen wollen.

Mein Weg

- Weite und nahe Reisen, sowie Wanderungen, oft über viele Grenzen hinweg
- Mehr als zwanzig Jahre Arbeitserfahrung in einem Industriekonzern, promovierter Chemiker, Projektleiter, Führungskraft mit Personalverantwortung im In- und Ausland (Korea, Russland)
- Die Entdeckung meines Tinnitus als persönlichen Stress-Sensor und Veränderungs-Coach
- Die persönliche Suche nach dem Wesen der Dinge, nach dem, was mich bewegt und meinem Leben Sinn gibt
- Weiterbildungen zum Wanderleiter, Natur-Coach, Seminarleiter, Achtsamkeitstrainer, Meditationsleiter, Tinnitus-Begleiter

Menschen, die ich begleite

- Wenn Du das Gefühl hast, dass da noch mehr in Deinem Leben gelebt werden will
- Wenn Du den roten Faden in Leben verloren hast und Deinen Herzensweg endlich finden möchtest
- Wenn Du vor einer großen Entscheidung stehst
- Gruppen und Teams, die sich neu aufstellen wollen – oder die gemeinsam inspirierende Momente in der Natur erleben wollen
- Entscheidungsträger, die sich um das Wohl und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen sorgen

Wege, die wir gemeinsam gehen können

- Naturnahe Seminare in Achtsamkeit mit Wanderungen und Meditationen, Waldbaden
- Erlebnis-Wanderungen und Outdoor-Trainings, Abenteuer, Walk & Talk, Naturführungen
- Einzelgespräche: Beratung und Coaching
- Workshops und maßgeschneiderte Teamevents

Prozesse, bei denen ich Dich (Sie) begleite

- Stressreduktion, Burnout-Prävention und -Rekonvaleszenz, Mobbing überwinden
- Den eigenen Tinnitus akzeptieren, sich mit ihm anfreunden, mit ihm stressfrei und glücklich leben
- Wieder Spaß und Sinn in der Arbeit finden - Standortanalyse und Perspektivwechsel
- Den roten Faden im Leben wiederfinden und sich entsprechend neu ausrichten
- Anstehende Lebensveränderungen sorgfältig abwägen, entscheiden und schließlich mit Zuversicht die ersten Schritte auf einem ganz neuen Weg gehen
- Einen achtsameren Umgang mit unserer Lebenszeit erlernen