



Dr. Ellinghaus
Accelerate . . . yourself!

Potenzialtraining & Coaching

Seit 1991 arbeite ich – beruflich wie privat – erfolgreich mit Menschen zusammen.

Das Interesse an sowie die Liebe zu Menschen sind hierbei mein innerer Antrieb. Gerade auch deshalb habe ich mich schon immer ehrenamtlich engagiert – denn meine persönlichen, höchsten Werte sind „Glaube“ und „Liebe“. Und diese motivieren mich täglich, Menschen sowohl in ihrem beruflichen wie auch in ihrem privaten Kontext zu helfen, glücklich(er), zufrieden(er) und erfüllt(er) zu leben.

Möglicherweise beginnen Sie bereits jetzt zu realisieren, dass es hierzu notwendigerweise der Aufarbeitung von Geschehnissen der Kindheit und des Erwachsenwerdens/-seins bedarf – indem wir uns „umprogrammieren“.

Und Sie beginnen zu verstehen, dass auch Ihnen dies gelingt – wenn sie es wirklich wollen und sich vertrauensvoll auf den damit verbundenen Transformationsprozess einlassen.

1. Eröffnungs- / Einführungsgespräch (ca. 1 Std.)

- **Vorstellung U. Ellinghaus/ Wer bin ich? Warum mache ich genau das, was ich heute tue?**
- **(ungefähren) Kosten- & Zeitrahmen abklären**
- **Themen des Coachee**
 - **Was stört bzw. belastet mich aktuell?**
 - **Und was soll später anders sein?**
 - **ggf. schlimmstes Erlebnis => tief in den Schmerz hineinführen**
- **kurze Trance Induktion / Tappen / Myostatik-Test**
- **Bereitschaft abklären, dass Thema bzw. die Themen konkret anzugehen**



Dr. Ellinghaus
Accelerate . . . yourself!

2. Behandlung Meta- & Sub-Themen durch entsprechende „Formate“

- ⇒ *Zeitdauer je Coaching, je nach Format bzw. Technik 1-3 Std.*
- ⇒ *Verwendung von: Meditations-CD's / Klangschale / Baum des Lebens / Holzkreuz*
- **Start: Trance Induktion / Finger-/Augen-Übung / Tapping**
- **Vergebungsprozess & Abnabelung Mutter**
- **Vergebungsprozess Vater - ggf. weitere Personen**
- **ggf. Reinigung & Trennung von „Fremdenergien“**
- **ggf. Dank an den Verstand / Öffnung zum höheren Selbst**
- **Biographiearbeit**
- **Familien-Aufstellung / Familien-Teambrett / Parts Party & Inneres Team**
- **Brief an mich selbst**
- **Drama-Dreieck**
- **Johari-Fenster**
- **Wahrnehmungs-Positionswechsel**
- **Arbeit mit Glaubenssätzen**
- **Ratgeber aus der Natur**
- **Six Step Reframing / Verhandlungs-Reframing / Kontext-Reframing**
- **Walking Belief Change**
- **Re-Imprinting / Time Line Reframing**
- **Competing Commitments**
- **„Kino“ (unterschiedliche, dissoziierte Sitzpositionen bis hin zum „im Film selbst sein“)**
- **Swish-Technik**
- **Fast Phobia Format**
- **Arbeit mit inneren & äußeren Bildern / Traumreisen**
- **Innerer Weiser & Future Set**
- **Hoffnungsvolle Zukunft / Walt Disney Strategie**



Dr. Ellinghaus
Accelerate . . . yourself!

3. Wertearbeit = Erarbeitung des eigenen, persönlichen Wertemodells / Betrachtung der eigenen, „neurologischen“ Ebenen

- **Spiritualität** (Sinn meines Lebens?)
- **Identität / Selbstbild** (Wer bin ich? Vision & Mission?)
- **Glaube & Werte / Leitidee** (Warum tue ich das? Was ist meine Motivation? Gebote & Verbote?)
- **Fähigkeiten & Talente** (Wie bewerkstelle ich das?)
- **Verhalten** (Was tue ich? Wie wirkt sich dies auf meine Worte, Motorik & Gestik aus?)
- **Umfeld** (Wer unterstützt mich dabei? Mit welchen Menschen möchte ich mich umgeben? Und von welchen muss ich mich ggf. trennen?)
- **Meine (neuen) wichtigsten Werte**
- **Meine (neuen) wichtigsten & positiven Glaubenssätze**

4. 1/4- bis 1/2-jähriges „Monitoring“

- **Was hat sich (zum Positiven) verändert?**
- **Wo bin ich noch nicht zufrieden? Was stört bzw. behindert mich noch?**
- **ggf. weitere, nächste Schritte**



Meine neurologischen Ebenen

Spiritualität Was ist der Sinn meines Lebens?	Glaube & (bedingungslose) Liebe
Identität / Selbstbild Wer bin ich? Was ist meine Mission & Vision?	Anderen Menschen etwas Gutes tun und Ihnen im privaten wie beruflichen Kontext helfen, glücklich(er), zufrieden(er) und evtl. sogar erfolgreicher zu sein.
Glaube & Werte / Leitidee Warum tue ich das? Was ist meine Motivation? Was bedeutet dies in punkto Gebote & Verbote?	Aus tiefem spirituellem Glauben, der unerschöpflichen göttlichen Liebe und dem vollkommenen Vertrauen und der Zuversicht in mir, Anderen helfen zu können. Ich achte auf mich selbst, meinen Körper, meine Ernährung und meine Gedanken & Worte. Ich respektiere jeden Menschen als Geschöpf Gottes – ich behandle ihn dementsprechend. Menschen, die dies nicht tun, gehören nicht zu meinem Umfeld. Aber ich sage ihnen in Liebe, was ich davon halte.
Fähigkeiten & Talente Wie bewerkstellige ich dies?	Ich versuche stets, hinter meinem Gegenüber und dem Verhalten die positive Absicht zu erkennen.



<p>Verhalten</p> <p>Was tue ich? Wie wirkt sich dies auf meine Worte, Motorik & Gestik aus?</p>	<p>Ich mag mich und liebe mich selbst. Diese Liebe in mir, die aus dem Göttlichen kommt, gebe ich gerne an Dritte weiter.</p> <p>Und ich liebe & respektiere andere Menschen.</p> <p>Wenn ich Menschen verletzt habe, so entschuldige ich mich dafür und bitte Sie um Vergebung.</p> <p>Umgekehrt vergebe ich Dritten.</p> <p>Ich achte auf meine Worte Dritten gegenüber, indem ich prüfe: Sind sie wahr? Sind sie notwendig? Sind sie freundlich?</p>
<p>Umfeld</p> <p>Wer unterstützt mich dabei? Mit welchen Menschen möchte ich mich umgeben? Und von welchen muss ich mich ggf. trennen?</p>	<p>Ich biete mich Dritten an – dränge mich aber nicht auf.</p> <p>Ich benötige liebevolle Menschen um mich herum, die mich hier weiterbringen & unterstützen.</p> <p>Von denen, die meine Werte nicht unterstützen, trenne ich mich.</p>



Dr. Ellinghaus
Accelerate . . . yourself!

Meine positiven Glaubenssätze

**Wer Liebe bedingungslos gibt,
der wird auch Liebe empfangen!**

**„Glaube“ & „Liebe“ sind meine höchsten Werte.
Daher gelingt mir alles & schaffe ich alles,
was ich wirklich will!**

**Zur Erreichung meiner Ziele arbeite ich hart,
diszipliniert, fokussiert und zielorientiert!**

**Aus Fehlern und Misserfolgen lerne ich –
und stehe immer wieder auf!**

**Hinter jedem Verhalten von Menschen
steckt eine positive Absicht –
und es gelingt mir, diese zu erkennen.**



Dr. Ellinghaus
Accelerate . . . yourself!

„Therapeutisches Coaching“ ... damit Neues in Dir wächst!

Erstgespräch *) Ermittlung des Status Quo beim Coachee bzw. Klienten mittels Myostatiktest / Definition des sinnvoll(st)en Behandlungsansatzes	kostenfrei (bis 1 Stunde) ab 60 Min. 55 EUR je Stunde
Erste Coaching – Sitzung *) Behandlung des zentralen Kernthemas (= Meta-Thema) ***)	105 EUR / Std. *)
Zweite Coaching – Sitzung **) ***)	100 EUR / Std. **)
Jedes weitere Coaching, z.B. **) ***)	95 EUR / Std. **)
<ul style="list-style-type: none">• ggf. Behandlung weiterer Meta-Themen• Behandlung von Ängsten verschiedenster Art• Auflösung von Blockaden• Abstellen unerwünschter Verhaltensweisen• Persönlichkeitsentwicklung• etc.	

im Falle von **Fahrt-/Reisekosten**

- je km 0,30 EUR / km
- Fahrzeit (pro rata - Abrechnung) 30 EUR / Std.

*) üblicherweise im Hause des Coaches / Dauer i.d.R. 1,5 - 2 Std. / pro rata Abrechnung à 15 Min.

**) üblicherweise im Hause des Coaches / Dauer i.d.R. 1 - 1,5 Std. / pro rata Abrechnung à 15 Min.

***) Im Falle einer erfolgreichen, persönlichen Weiterempfehlung durch den Coachee, die später zum Auftrag wird, erhält der Coachee garantiert eine 10%ige Rückvergütung/-zahlung auf bisher gezahlten Coaching-Honorare. Diese wird dem Coachee auf sein Konto rücküberwiesen.

Alle o.g. Preise verstehen sich inkl. 19% Umsatzsteuer.

t +49 (0)4242 6 61 31 / m +49 (0)151 42 22 59 05 / e ue@accyourbiz.de