

# Dein persönliches Coaching



Angebot 2024/25

Gt

GABRIELE TÖNNESSEN

*glücklich mit mir*



GABRIELE TÖNNESSEN

*glücklich mit mir*



Als alleinlebende Frau  
über 50 bist du bei mir  
genau richtig, wenn du  
Schluss machen willst!

*GlücksCoach*

für Solo Frauen ü50, die raus aus der  
Einsamkeit wollen und weg vom Dating-Wahn!



# Aus der Einsamkeit in das Glück mit dir selbst:

SCHLUSS mit der vergeblichen, frustrierenden  
Suche im Außen nach Glück und Liebe

**“DU bist die große Liebe nach der du  
dich immer gesehnt hast”**

Du lebst alleine und hast auch keinen Bock mehr auf Beziehung?  
Jedoch wirst du ständig gedrängt, dir einen Partner zu suchen?  
Und du denkst auch selber manchmal immer noch das du  
jemanden brauchst, der dich glücklich macht?  
Fühlst du dich oft gefangen in der Abhängigkeit von anderen?

Stell dir vor, du könntest diese Abhängigkeit loslassen und deine  
wahre Stärke und Unabhängigkeit in DIR entdecken.

In meinem Coaching erfährst du, wie du dich von äußeren  
Einflüssen befreist und in deine eigene Kraft kommst.  
Gemeinsam entdecken wir deine inneren Schätze und du wirst  
erkennen, dass du bereits alles in DIR trägst, was du für ein  
erfülltes Leben brauchst. Du wirst stolz und frei sein, weil du  
weißt, dass du die Quelle deiner eigenen Erfüllung und Liebe bist.  
Lass uns starten!



# Wenn du hier mindestens 3 Häkchen machen kannst ...



- Einsamkeit**  
Du fühlst dich oft einsam? Hast Angst vor dem langen Wochenende ohne die Kollegen?
- Abhängigkeit**  
Du merkst, dass du viel Bestätigung von außen brauchst? Du brauchst immer das Gefühl, dass die anderen dich mögen?
- Unklarheit über Lebensziele**  
Du hast keine Ziele? Weißt nicht, was du mit deiner Zeit anfangen sollst?
- Selbstzweifel**  
Du selbst findest dich blöd und ziemlich hässlich? Du hast kein Selbstvertrauen? Entschuldigst dich ständig für alles?
- Fehlende Freude im Alltag**  
Du hast zu nix mehr Lust, kannst dich für nix begeistern?
- Ignorieren eigener Bedürfnisse**  
Du machst alles für andere und fühlst dich abends leer und ausgelaugt?



... wird dir mein Coaching ein  
echter Gewinn sein!

Du kannst viele  
Häckchen setzen?



*Hoffnung und Mut sind  
zwei helle Diamanten in  
der Krone des Erfolgs.*

# Das hier kannst du mit meinem Coaching gewinnen!



## Verbundenheit/Selbstliebe

Du genießt jetzt die Zeit mit dir selbst und fühlst dich wohl in deiner eigenen Gesellschaft. Du hast entdeckt, was dir Freude macht und nutzt deine Zeit, um dich selbst zu verwöhnen und zu entfalten. Du spürst wie wundervoll du bist, facettenreich, grossartig.



## Unabhängigkeit/Selbsterkenntnis

Du brauchst keine Bestätigung von außen mehr, um glücklich zu sein. Du hast dein Selbstwertgefühl gestärkt und fühlst dich unabhängig und stark. Du weißt, dass du die Quelle deiner eigenen Erfüllung bist. Du wartest nicht mehr auf andere, du gehst alleine los!



## Klarheit über Lebensziele/Selbstwirksamkeit

Du hast klare Ziele und weißt genau, was du im Leben willst. Du nutzt deine Zeit sinnvoll und erfüllend, weil du deine inneren Wünsche und Träume erkannt hast und ihnen folgst. Was andere zu deinen Zielen sagen, interessiert dich nicht mehr.



# Das hier kannst du mit meinem Coaching gewinnen!



## Glaube an dich/Selbstakzeptanz

Du schätzt dich selbst und hast ein starkes Selbstbewusstsein entwickelt. Du siehst deine eigenen Stärken und deine Schwächen. Du kannst sie alle mit Stolz annehmen. Du liebst dich selbst und akzeptierst dich in deiner Vielschichtigkeit.



## Freude im Alltag/Lebenslust

Du findest wieder Freude und Begeisterung in deinem täglichen Leben. Du hast deine Leidenschaften entdeckt, Hobbys gefunden und lebst sie aus, wodurch jeder Tag für dich erfüllend und spannend ist.



## Wahrnehmen deiner Bedürfnisse/Lebensglück

Du erkennst und priorisierst deine eigenen Bedürfnisse. Du sorgst gut für dich selbst und fühlst dich abends zufrieden und voller Energie, weil du gelernt hast, dich selbst zu verwöhnen und deine eigenen Grenzen zu respektieren. Und damit bist du sehr glücklich!



# Struktur und Kosten



**Gesamtzeitraum: 3 Monate**

Anzahl der Sitzungen: **10 Sitzungen**

Dauer jeder Sitzung: **60-90 Minuten**

Deine Investition: **Dein Wille, deine Zeit und 1666€**

## Diese Ressourcen und Materialien gibt es alle zum Coaching:



**Glücks-Tagebuch:** Ein speziell entwickeltes Tagebuch zur täglichen Reflexion und Festigung positiver Erlebnisse.

Schicke ich dir auf dem Postweg zu.



**Übungsblätter:** Arbeitsblätter (digital) und Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung, die zwischen den Sitzungen bearbeitet werden.



**Meditationsanleitungen:** Geführte Meditationen, die als Audio-Dateien zur Verfügung gestellt werden.



**Lesen im Bewusstseinsfeld:** Durch Reisen in dieses freie und hochschwingende Feld erhalten wir Informationen die nur außerhalb unserer irdischen Wahrnehmung, in unserem Höheren Selbst gespeichert sind.



**Orakelkarten-Reading:** Mit Hilfe von Orakelkarten unterstützen wir deine Intuition und du erhältst einen tieferen Einblick.

**NLP-Tools:** Praktische Werkzeuge und Techniken aus dem NLP, die im Coaching erlernt und geübt werden.

**und vieles mehr aus meiner Schatzkiste**



GABRIELE TÖNNESSEN

*glücklich mit mir*



# Zeitrahmen von meinem Angebot



## **Einführungsphase (Woche 1-2):**

- Einführung in das Programm und die Materialien
- Erste Übungen zur Selbstreflexion und Zielsetzung

## **Vertiefungsphase (Woche 3-10):**

- Wöchentliche Sitzungen zur Bearbeitung deiner persönlichen Themen wie: ● Einsamkeit
- Abhängigkeit ● Angst vor Ablehnung
- Selbstzweifel ● eigene Bedürfnisse
- Abgrenzung ● Mutlosigkeit ● oder andere Themen
- Regelmäßige Meditation und Arbeit mit Orakelkarten

## **Abschlussphase (Woche 11-12):**

- Zusammenfassung und Festigung der erlernten Techniken
- VAK-Prozess, zur gezielten Erschaffung und Festigung deines persönlichen Glücks!

# In meinem 1:1 Coaching erreichst du deine Transformation durch gezielte Persönlichkeitsentwicklung.

Gemeinsam schauen wir, was DU brauchst, um mit dir glücklich und erfüllt zu leben. Ganz ohne Abhängigkeiten im Außen.

Mit speziellen Übungen, einem Glücks-Tagebuch, der Erarbeitung deines persönlichen Manifest, der Arbeit mit deinem inneren Kind und anderen individuellen Techniken arbeiten wir gemeinsam in deinem Unterbewusstsein. So erkennst du selbst deine alten Muster und Glaubenssätze, dort wo sie entstanden sind und kannst sie auch dort verändern, wenn nötig auflösen.

Wir arbeiten im Bewusstseinsfeld, um tiefere Einsichten zu gewinnen.

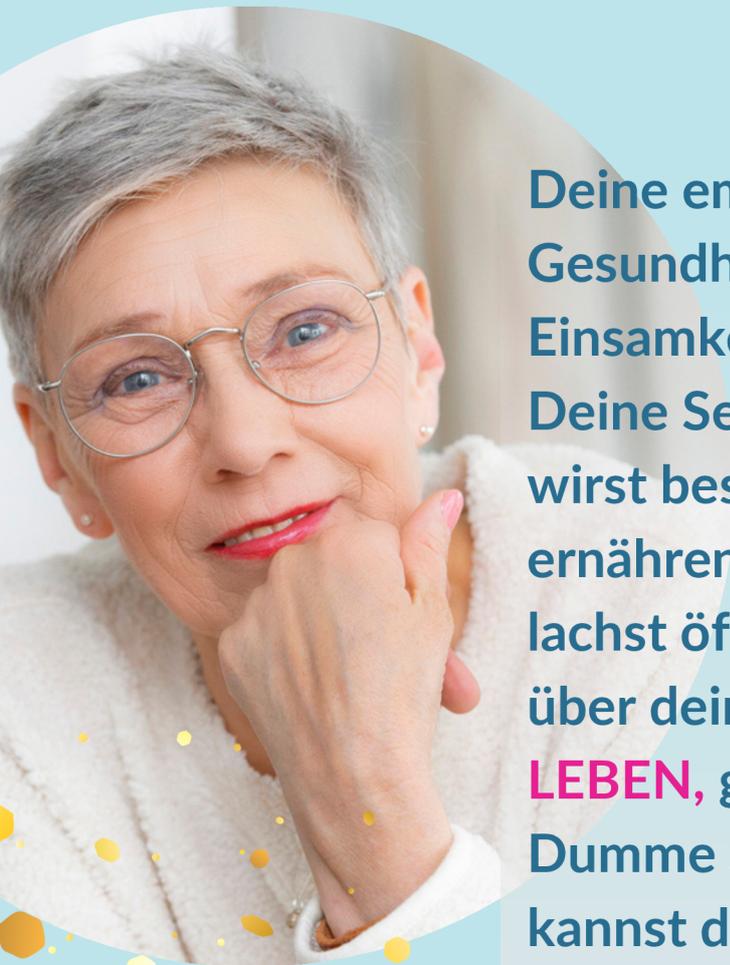
Du wirst deine Intuition stärken und viele Übungen und Tools erlernen, die du selbstständig bei dir anwenden kannst.

Meditation und Orakelkarten helfen dir, tiefer in dein Inneres zu blicken. So lernst du, dich selbst zu reflektieren, zu lieben und zu schätzen.

Du wirst dein **eigenes Glück** finden und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben führen, ganz ohne Partnerschaft.

**Denn die BESTE Beziehung ist die mit DIR!**

# Dein Hauptgewinn aus der Transformation



Deine emotionale und psychische Gesundheit verbessern sich. Du nimmst Einsamkeit nicht mehr so oft wahr. Deine Selbstzweifel werden weniger. Du wirst besser schlafen, dich gesund ernähren. Du bewegst dich mehr. Du lachst öfter und freust dich immer mehr über dein Leben, über dein **SOLO LEBEN**, ganz ohne Partnerschaft. Dumme Sprüche, mitleidige Blicke - da kannst du jetzt drüber lachen. Du bist bei dir angekommen, verstehst wie du tickst und weißt dir selbst gut zu helfen, wenn es mal nicht so gut läuft!

Hey - das ist Leben -  
LEBENSFREUDE - GLÜCK pur



GABRIELE TÖNNESSEN

*glücklich mit mir*



Wenn du jetzt hungrig bist nach Lebenslust und Glück pur, so ganz OHNE Partnerschaft ... und es dir JETZT wert bist ...

... buche dir sofort einen der wenig verfügbaren Termine zu einem Kennenlerngespräch.

Im Gespräch klären wir gemeinsam, ob ich dir helfen kann und gegebenenfalls wie. Ich freu mich!

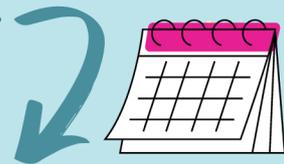
*Über mich*



dein Coach



erfährst du alles  
wissenswerte auf  
der **Webseite** ...



[www.gabrieletoennessen.com](http://www.gabrieletoennessen.com)

Auf meiner Webseite findest du den Button um dir ganz easy ein Kennenlerngespräch zu buchen. Wir klären im Gespräch unverbindlich erst einmal ab, ob und wie ich dir helfen kann. Du kannst dir dann in Ruhe alles durch den Kopf  und das  Herz gehen lassen. 



GABRIELE TÖNNESSEN

*glücklich mit mir*