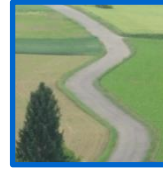
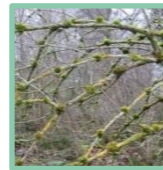


## Kontakt

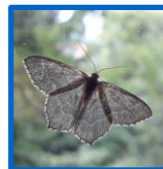
Praxis für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung  
CH-5734 Reinach • Wydenstrasse 22  
CH-5600 Lenzburg • Hintere Kirchgasse 4  
+41 (0)79 729 11 66  
www.solutionSteps.ch • info@solutionSteps.ch



## Coaching



## Krisenintervention



## Achtsamkeitstraining

## Adrian Hürzeler



### Berufliche Etappen

Autor  
Schulbegleiter in Konfliktsituationen  
Ausbildungsleiter  
Team- und Projektleiter  
Achtsamkeitstrainer  
Coach, Krisenpädagoge

Eigene Coaching-Praxis seit 2004

### Ausbildungen, Weiterbildungen, Erfahrungen

Coaching für Einzelpersonen und Teams  
Krisenpädagogik  
Hypno-Systemische Therapie  
Ausbilder für Erwachsene  
Gewaltfreie Kommunikation (GfK)  
Kommunikationspsychologie  
Palliative-Care

### Methoden

Kurzzeit- und Langzeitbegleitung, Meditation, Hypnose  
Systemisch, lösungs-, ressourcenfokussiert

«Lieber einen kleinen Schritt  
mit einer alten Sicherheit,  
als einen grossen Schritt  
in eine neue Unsicherheit.»

## Angebote

für den privaten und beruflichen Bereich

Erwachsene • Jugendliche • Paare  
Führungskräfte • Teams

Coaching:	Funktionierendes fokussieren
Krisen:	Akute Situationen bewältigen
Achtsamkeit:	Beziehungen fördern
Entscheidungen:	Wichtiges bestimmen
Entwicklung:	Persönlichkeit festigen
Kommunikation:	Sicherheit erlangen
Mentaltraining:	Stärken fördern
Alle Angebote:	In- und Outdoor Telefon-Coaching Gespräche vor Ort

## Coachings, Workshops, Seminare

Kommunikation  
Beziehungspflege  
Krisenkompetenz, Konfliktbewältigung  
Traumbearbeitung  
Achtsamkeit im Alltag  
7 Kernelemente der Achtsamkeit<sup>©</sup>  
Permanente Deeskalation<sup>©</sup>  
Life-Balance  
Intervision, Supervision, Gesprächsgruppe  
Expertenforum für Führungskräfte

## Sie erleben

Wahlfreiheit, Selbstbestimmung, Wertschätzung,  
Einfühlungsvermögen, Respekt, Diskretion

## Zusammenarbeit

Als **Kundin, Kunde** sind Sie kundig für sich selber und finden stimmige und massgeschneiderte Antworten und Lösungen für Ihre Situationen und Probleme. Sie werden beispielsweise Ihre Chancen erkennen, Ihre Verhaltensmuster ändern, Ihre Ängste abbauen, Ihr Selbstvertrauen festigen, Ihre Beziehungen beleben, Ihre Ziele realisieren.

Nach jeder Zusammenarbeit werden Sie in der Lage sein, Alltagsaugliches und direkt Umsetzbares mit nach Hause zu nehmen.

Als **Coach** stelle ich viele nützliche Fragen, höre Ihnen aktiv zu, helfe Klarheit zu schaffen, unterstütze Sie, werte nicht und erteile keine Ratschläge. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg, indem ich Sie in Ihren Kompetenzen und Ressourcen wahrnehme und darin stärke. Die Themenwahl überlasse ich Ihnen sowie das Reden und das Schweigen, die Freiheit zur Selbstbestimmung und auch, ob Sie eine weitere Zusammenarbeit in Anspruch nehmen möchten.

## Achtsamkeit

Bewusstsein und Sicherheit erlangen  
für die jeweiligen, echten Bedürfnisse.

Fürs eigene Fühlen – Denken – Handeln  
Verantwortung wahrnehmen.

Eine ganzheitliche Zufriedenheit zum Ziel.



**Adrian Hürzeler**

Coach & Krisenpädagoge  
achtsam • wohlwollend • ermutigend