



**Nadia Oulhaj**

**Systemisches  
Coaching & Consulting**

Ich habe mich auf das Thema der systemischen Hochsensibilität in Mensch und Organisationen spezialisiert.

Die Begleitung systemischer Entwicklungswünsche sind mein Steckenpferd und mein Angebot.

[www.bulbyourmind.com/de/](http://www.bulbyourmind.com/de/)

BULB YOUR MIND

## Angebot für Dein Systemisches Intensivcoaching in Lübeck

Lieber Leser/Liebe Leserin,

ich freue mich über Dein Interesse an einem Systemischen Coaching bei mir in Lübeck und möchte Dir hiermit ein paar Vorabinformationen zu Ablauf und Zeitaufwand geben:

### Zeit & Preisinfo

Coachings mit Klienten aus anderen Städten sind in der Regel Intensiveinzelcoachings. Dafür hat sich pro Tag ein maximaler Zeitrahmen von 2x 1,5-2h mit Pausen zwischendurch bewährt. Wir treffen uns hier in Lübeck in meinen Raum - mit Getränken und Snacks versorge ich Dich.

### Ablauf

Zuerst klären wir Dein konkretes Anliegen für den Tag bzw. den Coachingprozess. Wenn das im Gespräch klar herausgearbeitet ist, arbeiten wir mit einer der verschiedenen systemischen Methodiken (z.B. Aufstellung, Voice Dialogue, die Box, das Entwicklungsquadrat, Veränderungsmagnet), um Dich tiefer ins Anliegen und Deinen persönlichen Systemkontext einsteigen zu lassen. Es ist Dein Prozess, Du allein entscheidest wie weit oder tief Du in ihn einsteigen möchtest. Wir gehen das gemeinsam sehr behutsam und gründlich an.

### Ggf. Vorbereitung des Klienten

Oft kann es etwas dauern, bis der Klient beim Kern seines eigentlichen Anliegens angekommen ist. Es macht aber durchaus Sinn, wenn Du Dir die Zeit nehmen magst, mir vorab – also 1-2 Tage vorab – ein paar wenige Sätze zu dem Anliegen und was Du gern erreichen möchtest per Mail zu schreiben. Halt Dich gern sehr kurz, denn das hilft manchmal schon einen für Dich klaren Fokus in das Coaching mitzubringen.



### Termin

Als Termine kann ich Dir für die gemeinsame Arbeit derzeit z.B. einem Donnerstag oder Freitag anbieten. Je nach Anreise, mit entspanntem Start ab 10-11 Uhr.

### Ort

Das Ganze findet in meinen Räumen in der Jürgen-Wullenwever-Str. 5, 23566 Lübeck statt. Wir haben den Wintergarten und einen weiteren großzügigen & ruhigen Raum, um ggf. eine Aufstellung zu machen, zu unserer Verfügung.

### Kosten & Abrechnung

Ich rechne nach der Sitzung per Rechnung pro Stunde im Halbstundentakt ab. Mein Stundensatz beträgt 110,-€ netto, zzgl. 19% MwSt., das Honorar liegt also für einen Intensivcoachingtag in Lübeck bei ca. 330-440€ netto. Sollten wir weniger Zeit benötigen, bleibt es natürlich dabei.

Mit diesem kleinen Angebotsüberblick hoffe ich Dir die ersten Fragen zum generellen Rahmen zu beantworten.

Das Coaching selbst kreiert allerdings Dein ganz persönlicher, innerer Prozess, der sich dann erst mit der gemeinsamen Arbeit zeigen wird. Wir arbeiten fokussiert daran Dein inneres Systembild (auch Blockaden & blinde Flecken) auf die Bühne zu bringen, damit Du es Dir aus einer Beobachterposition in geschütztem Raum in Ruhe anschauen und erspüren kannst. Um dann für Dich Stück für Stück über systemische Zusammenhänge und Dynamiken in Dir und ggf. in Bezug auf andere klarer zu werden. So kannst Du mit besserem Blick auf Dein Anliegen sowie Dein Ziel schauen. Deine gesamten Handlungsspielräume werden mit dieser systemischen Arbeit herausgearbeitet, beleuchtet und für Deine Entscheidung offengelegt.

Da der Weg nach Lübeck weit ist, können wir bei Bedarf gern auch per Telephoncoaching oder Videocoaching daran weiterarbeiten.

Für die Terminvereinbarung kontaktiere mich gern unter 0451 / 707 29 659 oder schicke mir eine Mail mit ein paar Worten zu Deinem Anliegen an [mycoaching@bulbyourmind.com](mailto:mycoaching@bulbyourmind.com).

Herzlichst,

(Nadia Oulhaj)