



MENSCHEN ...

jeden Alters auf ihrer Reise durch's Leben
und der Zeit.

Die Frage nach Woher und Wohin und Wozu?

Die Möglichkeiten zu kommunizieren,
die Freude an Begegnungen,

Emotionen, und der Umgang damit.

Hinfallen und immer wieder aufstehen.

Der Anfang, das Ende - und dazwischen?

1960 in München geboren.

Die Kindheit in England verbracht.

Pädagogik, Psychologie und Anglistik studiert.

Yoga und Meditation praktiziert.

Die Liebe zu Kindern als Erzieherin gelebt.

Ein Sohn und eine Tochter bekommen.

Ausbildung zur Kunsttherapeutin und

systemischer Elternberaterin.

Und noch immer auf dem Weg.

ZEIT.RAUM.

MICHÈLE RANDALL SCHÖNER
Persönlichkeitscoaching mit kreativen Mitteln

Lierstr. 22a
80639 München

mobil: 01 77 - 5 10 12 15
zeit-raum@randall-schoener.de
www.randall-schoener.de

Einen unverbindlichen und kostenlosen Termin
können Sie gerne entweder auf der website oder
telefonisch mit mir vereinbaren.

Anfahrt

S1, S2, S4, S5, S6 nach Laim.

Bus 51 oder 151, Haltestelle Hirschgartenallee

Tram 12, 16 oder 17, Haltestelle Romanplatz



ZEIT. RAUM.

MICHÈLE RANDALL-SCHÖNER
Persönlichkeitscoaching mit kreativen Mitteln

ZEIT FÜR LEICHTIGKEIT.
ZEIT FÜR ENTSPANNUNG.
ZEIT FÜR SIE SELBST.

ZEIT GENUG, UND RAUM.

ZEIT GENUG, UND RAUM. ZEIT FÜR SIE SELBST.



PERSÖNLICHKEITSCOACHING

Das Leben verläuft selten gradlinig, und so finden wir uns immer wieder in Situationen, die zu meistern eine echte Herausforderung sind.

Die täglichen Anforderungen im Privatleben und im Beruf fordern oftmals mehr, als Ihnen gut tut. Wenn das Gefühl, überfordert und erschöpft zu sein, für Sie zur täglichen Realität gehört, kann es durchaus sinnvoll sein, sich Unterstützung zu holen.

Ob Sie in Ihrem eigenen Tempo Änderungen vornehmen wollen, oder ob Ihnen das Leben diese Änderungen abverlangt: Ich begleite und unterstütze Sie gerne mit dem Ziel, Ihre Ressourcen zu stärken und neue Wege zu finden, damit Sie zu einer sinnvollen Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden.

- als Ausgleich zur Arbeit
- bei beruflichen oder privaten Konflikten
- wenn Sie das Gefühl haben, mehr Energie zu verbrauchen als Ihnen zur Verfügung steht
- wenn Sie nicht mehr zur Ruhe kommen können
- wenn sich die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen schwierig gestalten
- im Regenerationsprozess nach einem Klinikaufenthalt

EINBLICK IN DIE PRAXIS

Vielleicht haben Sie einfach Lust, sich im kreativen Bereich auszuprobieren? Oder der Umgang mit Farben und Malmaterialien macht Ihnen Spaß, und Sie gönnen sich kreative Pausen vom Alltag?

Ohne den Anspruch, Künstler sein zu müssen - denn darum geht es hier nicht - regt der Umgang mit Farben und verschiedenen Materialien dazu an, sich spontan auszudrücken. Jeder von uns hat eine eigene Bildersprache, die direkt aus der Emotion stammt. Indem Sie sich dieser Sprache bedienen, erfahren Sie etwas über Ihre inneren Prozesse, Ihre Wünsche und Visionen.

Gedanken- und Gefühlsfragmente werden auf dem Papier sichtbar; sie sind Hinweise auf den Weg, den Sie wirklich gehen möchten. Die Freude am kreativen Tun gibt Ihnen neue Energie und eröffnet unerwartete Perspektiven, denn beim Spielen mit Farbpulver, Ton oder Papier können sich die kreativsten Ideen entwickeln...

BURNOUT

Auch im Fall eines Burnout möchte ich Ihnen meine Unterstützung anbieten. Burnout kann jeden treffen. Es entsteht schleichend und in mehreren Stufen.

Beziehungen zu den Mitmenschen verlieren an Tiefe und Kontinuität, der Alltag wird immer schwerer zu bewältigen und scheint schließlich keinen Sinn mehr zu machen, psychische und physische Symptome wie beispielsweise Schlafstörungen, Herz-Kreislaufprobleme, Wahrnehmungsstörungen oder Depressionen treten auf.

Es lohnt sich immer, sein Leben genauer anzusehen. Vielleicht suchen Sie Wege, um kürzer zu treten und zur Ruhe zu kommen, damit der tägliche Stress nicht über Ihrem Kopf zusammenschlägt.

Möglicherweise haben Sie auch die Chance gehabt, sich während eines Klinikaufenthaltes neu zu orientieren, und nehmen meine Unterstützung in Anspruch, um die neuen Ansätze in Ihrem Alltag zu verankern.

Gerne suche ich mit Ihnen neue Wege!

Michelle Randahl-Schwar