



# GUDO

GESUNDES UMDENKEN ORGANISIEREN

Ich arbeite nach der IntuSense®-Methode. Diese Methode verbindet Selbsterkenntnis, intuitive Entwicklung und nachhaltige Veränderung. Sie hilft Menschen dabei, bei sich selbst anzukommen, innere Stabilität zu finden und mutige Entscheidungen zu treffen. Mit dem IntuSense®-Dreieck und den vier Persönlichkeitselementen lernen sie, sich selbst zu spüren, echte Verbindungen zu schaffen und Transformation zu erleben.



Mehr Informationen über die IntuSense®-Methode und die Ausbildung sind hier zu finden:  
[starkauchohnemuckis.de/intusense-coach/](http://starkauchohnemuckis.de/intusense-coach/)



Dorfheide 80, 46244 Bottrop-Kirchellen



015679/616224



[gudo-coach@t-online.de](mailto:gudo-coach@t-online.de)



[christiansteinmanngudo](https://www.instagram.com/christiansteinmanngudo)

Ich freue mich schon auf deine Anfrage.

Mit freundlichem Gruß

*Christian Steinmann*

Mit Klarheit denken.  
Mit Herz fühlen.  
Mit Leichtigkeit handeln.

Altersübergreifendes **Coaching** mit  
Christian Steinmann – von der  
Kindheit bis ins hohe Alter, speziali-  
siert auf Coaching im hohen Alter

Nach den Konzepten des  
TÜV-zertifizierten Bildungsträgers  
„Stark auch ohne Muckis®“



# GUDO

GESUNDES UMDENKEN ORGANISIEREN

# COACHING MIT HERZ

## Nach der IntuSense®-Methode

- Wenn du Klarheit und Orientierung in schwierigen Situationen suchst
- Wenn du das Gefühl hast, dass etwas in deinen Leben nicht in Balance läuft
- Wenn du deine Gefühle und Gedanken verstehen und lenken möchtest

*Fast mal drauf gegangen  
Schon so viel erlebt*

*Kennst Du das Gefühl wenn unter Dir die Erde bebt  
Wenn Dein Tag zur Nacht wird  
Es beschissen um Dich steht  
Gut zu wissen  
Dass es irgendwann  
Und immer wieder aufwärts geht  
(Ochsmoneks)*

## Drei Schritte auf dem Weg zur persönlichen Entwicklung:

**1** Denken: Blockierende Gedankenmuster und Glaubenssätze werden identifiziert. Ängste und Zweifel lassen sich durch geeignete Methoden reflektieren und bearbeiten.

**2** Fühlen: Wenn wir unsere Gedanken, unser inneres Erleben und unsere Gefühle miteinander verbinden, können wir unsere eigenen Emotionen leichter erkennen und benennen.

**3** Handeln: Erkenntnisse können in gezielte Handlungen umgesetzt werden. Mit passenden Werkzeugen lässt sich das persönliche Gleichgewicht stärken.

**Für Kinder, Jugendliche, Paare,  
Erwachsene und speziell für Senioren**

**Wo?**

Beim Coach, online per Zoom, draußen in der Natur oder bei dir zu Hause. Dort wo du dich am wohlsten fühlst.

