



**RUTH JAHNEL**

**Kontakt**

Balancing Concept • Business Coach

**Meine Spezialgebiete**

- ≡ Mentoring
- ≡ Potenzialentwicklung
- ≡ Performance Management
- ≡ Persönlichkeits- und Teamtraining
- ≡ Konfliktbewältigung
- ≡ Angsttherapie
- ≡ Allergiebehandlung
- ≡ Raucherentwöhnung

**Meine Methoden**

- ≡ Coaching nach NLP
- ≡ wingwave
- ≡ systemisches Familienstellen
- ≡ Energiearbeit nach Reiki, UsuiSystem
- ≡ Chakrenbehandlung

**Meine Preise**

Ich bin für Sie da, wo und wann Sie mich brauchen.  
Über eine telefonische Terminvereinbarung samt kostenfreiem Vorgespräch freue ich mich. Je nach Art und Dauer der Behandlung können Sie mit 40,- bis 90,- Euro pro Sitzung rechnen.



**Ruth Jahnel**

Coach und Beraterin

Bondenwald 3  
22453 Hamburg  
Fon 040 27166800  
Mobil 0151 50607100  
balancing@ruthjahnel.de  
www.ruthjahnel.de

**Es ist so einfach,  
glücklich zu sein!**





### Es ist so einfach, glücklich zu sein ...

... wären da nicht Ängste und Sorgen, die uns daran hindern – und im schlimmsten Fall sogar krank machen.

Viele Menschen halten die Last des Lebens mittlerweile für normaler als den Glückszustand. Die Folge ist eine Lebenseinstellung, die die positive Energie, die grundsätzlich in jedem steckt, nach und nach zurück drängt. Häufig ist es ein sich einschleichendes generelles Unwohlsein, das für einen selbst spürbar wird ohne jedoch genau zu wissen, wo es herkommt. Aber: Die Mitmenschen sehen es uns an. Die Ausstrahlung verblasst, die Leistungsfähigkeit leidet ebenso wie die Motivation und Begeisterung für ein Leben, in dem Dinge gelingen.

Zu erkennen, dass etwas nicht stimmt, ist der Anfang. Dazu gehört der Mut es zuzugeben. Der Wunsch herauszufinden, was einen am glücklich sein hindert und die Hürden zu beseitigen, ist der nächste Schritt. Dazu gehören Vertrauen und der Wille zur Veränderung. Nur dann kann ich Ihnen helfen!

### Es ist so einfach, unglücklich zu sein ...

... denn die Ursachen sind so vielfältig wie wir Menschen individuell sind:

Ob es die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes ist, gepaart mit dem zunehmenden Leistungsdruck, vielleicht sogar Mobbing? Ob es Konflikte mit dem Chef sind oder mit den Kollegen? Ob sich die Suche nach einem neuen Job schwieriger als erwartet gestaltet oder ob sich der sehnliche Wunsch nach dem richtigen Partner nicht erfüllt? Ist es Prüfungsangst? Oder Flugangst? Sind es Allergien, die ein angenehmes Leben vereiteln? Schlafstörungen? Nervöse Unruhezustände? Oder ist es nur der Golschlag, immer am gleichen Loch, der Sie in den Wahnsinn treibt?

Über unser Unglück nachzudenken lohnt sich. Etwas dagegen zu unternehmen auch. Und dabei kann ich Sie gerne mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und meinem Einfühlungsvermögen unterstützen und auf dem Weg zu einem besseren, gesünderen und glücklicheren Leben begleiten.

### Als Coach und Beraterin kann ich Ihnen helfen ...

... und biete Ihnen an, die Quelle des Übels zu analysieren und gemeinsam mit Ihnen Schritt für Schritt negative Einflüsse abzubauen.

Wir werden Ihre innere Balance wieder herstellen, Ihre positive Energie entfachen und beweisen, dass es einfach ist, glücklicher zu sein.

---

*„Wenn uns etwas aus dem gewohnten Gleise wirft, bilden wir uns ein, alles sei verloren; dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an.“*

Leo Tolstoj

