



Wer begleitet Sie?

Seit drei Jahrzehnten bin ich in anspruchsvollen pädagogischen Berufen und Führungspositionen tätig und habe mich stets weiter gebildet. Bereichert von vielen Begegnungen mit Menschen bin ich motiviert, Sie zu begleiten.

Ausbildungen

- 2007 – 2008 Basisausbildung Mediation (CAS I), BFH, Bern
- 2002 – 2004 Schulpraxisberaterin/Supervisorin
Pädagogisches Praxiszentrum PPZ, Uster eduQa-zertifiziert
Diplomarbeit: Umgang mit der eigenen Energie und Zeit im Lehrberuf. Stück um Stück zur Zufriedenheit.
- 1993 – 1996 Maltherapeutin, Ausdrucksmalen
Integratives Ausbildungszentrum IAC Zürich
Intensive Auseinandersetzung mit meiner eigenen Biografie
- 1970 – 1974 Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin
Bündner Frauenschule Chur

Weiterbildungen

- 2000 – 2007 Verschiedene Weiterbildungen in Persönlichkeitsentwicklung
- 1997 – 2000 NLP Strategien-Seminar und Practitioner-Zertifikat
- 1974 – 2004 Weiterbildungen in Pädagogik, Psychologie, Ernährung und komplementärmedizinischen Heilmethoden

Wo beginnen wir?

Ich freue mich Sie kennen zu lernen und mit Ihnen gemeinsam ein Stück Weg zu gehen.

Nehmen Sie Kontakt auf ...

Anna Dora Klucker
Via Aruons 25 | CH-7500 St. Moritz
T +41 81 833 03 26 | N +41 79 262 97 08

www.annadora.ch



Gemeinsam
ein Stück Weg gehen ...

Wo hole ich Sie ab?

Dort, wo Sie gerade stehen. Im Alltag, in der Partnerschaft, in der Familie, im Beruf.

- Stehen Sie im Alltag öfters unter Druck und haben zu wenig Zeit?
- Sind Sie oft erschöpft, antriebslos und alles wird Ihnen zu viel?
- Fällt es Ihnen bei Vielem schwer sich zu entscheiden?
- Stehen Sie vor einem Problem und kommen nicht weiter?
- Möchten Sie in Ihrem Leben und Verhalten etwas nachhaltig verändern?
- Befinden Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation von Trennung, Verlust eines Mitmenschen oder Ihres Arbeitsplatzes?
- Haben Sie Niemanden, der Ihnen zuhört?
- Wollen Sie Ihre Persönlichkeit stärken und damit Ihre Führungsfähigkeit verbessern?
- Stehen Sie vor einem Wegweiser und wissen nicht, wohin Sie gehen wollen?

«Manchmal suchen wir den Schlüssel zum Glück so lange, bis wir entdecken, dass er bereits steckt.»

Wohin begleite ich Sie?

Auf Ihrem Weg Schritt für Schritt dorthin, wo Sie ...

- Freude, Motivation und Zufriedenheit gewinnen
- Sich wahrnehmen und liebevoll mit sich umgehen
- Gewünschte, oft auch tiefer greifende Veränderungsprozesse in Gang setzen und durchleben
- Mutig Unkonventionelles erproben
- Warnsignale rechtzeitig wahrnehmen und Ihre Ressourcen auffüllen
- Neue Verhaltensweisen im Alltag integrieren
- Dem Sinn Ihres Lebens begegnen
- Ihre Lebensqualität und Lebensfreude vermehren
- Klar kommunizieren
- Sich auf Konflikte einlassen, damit umgehen und sie lösen können
- Kreative Lösungen finden und Ziele erreichen
- Ihr Selbstbewusstsein stärken
- Ihre Begabungen entdecken und entfalten
- Für sich und Ihr Handeln Verantwortung übernehmen
- Ihre Einzigartigkeit und Vielseitigkeit leben
- Authentisch sind – mit Ihrem Innern verbunden

«Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.»

Wie begleite ich Sie?

Personal Coaching bedeutet für mich, Sie als einzigartigen, besonderen und ganzheitlichen Menschen wahrzunehmen und **Sie auf Ihrem Weg mitfühlend und verständnisvoll zu begleiten**. Dazu setze ich meine Bildung, meine Erfahrungen und die Fähigkeiten ein, die ich im Laufe meines Lebens erworben habe.

Ich sehe mich als Reisebegleiterin. Ich hole Sie dort ab, wo Sie Ja gesagt haben, **sich selber näher zu kommen**.

In einer geborgenen Atmosphäre sind Gespräche, Energiearbeit, Ausdrucksmalen und Meditation mögliche Formen meiner Wegbegleitung. In Ihrem **eigenen Rhythmus** stossen Sie selber auf versteckte Probleme und Wünsche und **finden Lösungen und Ziele**. Ich helfe Ihnen innezuhalten, wahrzunehmen, sich zu orientieren, zu entscheiden und zu handeln.

«In unserem Innern ist eine Stimme, die sagt, was gut für uns ist. Wir können sie nicht mit den Ohren hören, wohl aber mit dem Herzen.»