



2for2 – Personal Coaching IHR SPRECHENDER SPIEGEL

modern
individuell
inspirierend
ganzheitlich
für sie und ihn
für jung und älter
einzeln und kollektiv

inspiration & kompetenz
für sinn & exzellenz



Kay Lohe kennt und liebt das Leben und die Menschen

Ich habe tatsächlich das Glück, das Leben bis dato in seiner wunderbaren Facetten-Vielfalt genießen zu können. Dabei gab es viele bereichernde Erlebnisse und natürlich auch Erfahrungen, aus denen man lernen kann.

Rein formal bin ich Diplomkaufmann, Industriekaufmann sowie zertifizierter Personal- & Business-Coach.

Beruflich war ich viele Jahre als erfolgreiche Führungskraft in den Bereichen Logistik sowie Messen und Events tätig.

Meine vielfältige Erfahrung wurde stets von der Leidenschaft geprägt, mit unterschiedlichsten Menschen in Kontakt zu sein, und diese auch auf ihrem Weg, ein wenig unterstützend zu begleiten.

Inzwischen konnte ich meine Passion in die Selbständigkeit des Personal- & Business-Coachings einfließen lassen.

Insbesondere beim Personal-Coaching gibt es m. E. nicht den einen richtigen Ansatz. Jeder Klient ist individuell und hat das Recht auf ein individuelles Coaching. Alle Fragebögen bei 2for2 wurden von mir entwickelt, ausschließlich unter dem Aspekt, für Sie das richtige Coaching zu finden.

Dabei lege ich hauptsächlich den Fokus auf die Entdeckung Ihrer persönlichen Stärken, auf die Inspiration durch Sinn-Gestaltung sowie auch den Abbau von Ängsten. Selbstverständlich stehe ich Ihnen auch für alle weiteren Dinge, die Sie bewegen, gerne zur Verfügung.

Ich würde mich freuen, wenn Sie mir Ihr Vertrauen schenken. Es lohnt sich.

Ich freue mich auf SIE!

Kay Lohe - Personal-Coaching

Tel: +49(0)174 5650 500

www.2for2-coaching.de

info@2for2-coaching.de



Wo/ Wie findet das Coaching statt

Meine Coachings finden dort statt, wo Sie es wünschen, sprich wo Sie sich wohlfühlen.

Das kann sein:

- bei Ihnen zu Hause
- im Freien (Klappstühle + Tisch vorhanden)
- bei Ihnen in der Garage (auf Ihren alten Möbeln oder eben Klappstühle)
- in einem neutralen Raum (von mir gebucht)
- in meinem festen Coaching Raum
- ein anderer Ort Ihrer Wahl



Familien-Coaching Tag

An dieser Stelle möchte ich Ihnen noch mein Familien-Coaching Tag vorstellen.

Dabei unternehme ich mit Ihnen und Ihrer Familie (insgesamt bis zu 6 Familien Mitglieder) einen Tagesausflug, bei dem gemeinsame Erlebnisse und Kommunikations-Coaching im Vordergrund stehen.

Der Fokus des Coachings liegt dabei auf der Stärkung der gegenseitigen Wertschätzung sowie auf der familien-internen Vertrauensbildung/ -intensivierung.

inspiration & kompetenz
für sinn & exzellenz





COACHING

Sie sind ein besonderer Mensch und interessieren sich für Coaching. Sie wissen jedoch nicht, wie Sie es angehen wollen. Das kann ich sehr gut verstehen, denn das Angebot ist sehr groß und vielfältig.

Gerne möchte ich Sie ein wenig begleiten, und gemeinsam mit Ihnen, den für Sie passenden Koffer für noch mehr Lebensfreude packen.

Coaching im Sinne von 2for2 bedeutet: Ich helfe Ihnen, selbst den richtigen, sprich für Sie passenden, Weg zu finden. Nur wenn Sie Ihren "richtigen" Weg erkennen, erlernen und erfahren, werden Sie diesen Weg auch gehen.

Dabei habe ich für Sie ein spezielles (Starter-)Paket geschnürt, das EASI-Coaching.

Dieses Paket besteht aus 5 Sitzungen (à 60 Minuten). Die erste ist eine Betrachtung Ihres bisherigen Lebens.

Die anderen 4 Sitzungen beinhalten die folgenden Themen (Reihenfolge bestimmen Sie):

E = Entfaltung der persönlichen Stärken

A = Abbau von Ängsten + Sorgen

S = Stand-Up-Coaching (Was Sie bewegt!)

I = Inspiration durch Sinn-Gestaltung

Aus meiner bisherigen Erfahrung heraus, weiß ich, dass ich mit der Fokussierung auf diese Themen einen ganz großen Teil dessen abdecke, was Sie in diesen Zeiten besonders berührt. Der Preis für die 5 Sitzungen beträgt komplett EUR 250,- (inkl. aktuell gültiger MwSt.).

Sollten Sie sich bei diesen Sitzungen wohlfühlt haben, und ich Ihr Vertrauen gewinnen können, gestalten wir gerne weitere Sitzungen mit Ihrem persönlichen Schwerpunkt.

**inspiration & kompetenz
für sinn & exzellenz**



PAARBEAT

Paarbeat ist eine neuartige, von mir entwickelte, Paartherapie, die klar strukturiert und völlig transparent ist.

Es gibt zehn Sitzungen mit festgelegten Themeninhalten. Eine Sitzung dauert zwischen 60 und 90 Minuten.

In der 10. Sitzung wird ganz klar und gemeinsam entschieden, ob das Paar weiter macht, oder, ob man sich wirklich trennt (was ja grundsätzlich legitim wäre).

Wenn gewünscht, gebe ich, basierend auf den vorherigen 9 Sitzungen, eine eindeutige Empfehlung ab.

In den ersten 9 Sitzungen liegt der Fokus auf:

- Highlights der Beziehung
- Stärken des Partners
- Anfangsphase der Beziehung
- Möglichkeiten des Neustarts
- alle weiteren positiven Aspekte der bisherigen Beziehung

Paarbeat ist ein Coaching Paket (Paketpreis: EUR 849,- inkl. aktuell gültiger MwSt.), welches fest aus 10 Sitzungen mit festgelegten und vorher bekannten Sitzungsinhalten besteht.

Nach der 10. Sitzung sind zunächst keine weiteren Sitzungen vorgesehen.



NEUSTART

In den letzten Wochen und Monaten waren Hobbies, Rituale, zwischenmenschliche Beziehungen, Familienleben und vieles andere nicht mehr in der Form möglich, wie wir es jahrelang lieb gewonnen haben.

An dieser Stelle zunächst ein Zitat von Jon Kabat-Zinn:

**Was immer uns widerfahren ist, ist Vergangenheit!
Die einzig bedeutsame Frage ist: Was Jetzt?**

Und das ist der Punkt, an dem ich ansetze. Ich möchte Sie und Ihre Familie auf dem Weg zurück in eine schönere Normalität begleiten.

Gerne nennen wir es Neustart!

Gerade nach den letzten Monaten der Entbehrungen, wissen wir genau, was es heißt, Lebens-Bedeutungen herunterzufahren, zu hinterfragen und neu zu definieren.

Die Chance zu einem grundlegenden Neustart war und ist noch nie so groß wie jetzt gewesen.

Ich habe daher einen Fragebogen entwickelt, der in 50 Fragen Ihre Veränderungen durch Corona hinsichtlich der Themen Familie, Partnerschaft, ICH, sonstiges privates Umfeld, finanzielle Situation und berufliche Entwicklung analysiert.

Anhand des von Ihnen ausgefüllten Fragebogens können wir gemeinsam, Ihr individuelles Neustart-Coaching konstruktiv, zielorientiert und nachhaltig gestalten.

**inspiration & kompetenz
für sinn & exzellenz**