



Erleben

HERBST BALANCE

Drei Kurse. Drei Workshops.
Zeit, etwas für dich zu tun.



Manchmal reicht ein neuer Gedanke.
Und manchmal spüren wir: Da möchte ich ein bisschen tiefer gehen.
Genau dafür ist HerbstBalance erleben da.

Mit meinen Kursen und Tagesworkshops bekommst du Raum, dich intensiver mit den Themen zu beschäftigen, die gerade zu deinem Leben passen – ob Stress & Resilienz, Meditation, Mentaltraining oder systemisches Coaching.

Du kannst Neues ausprobieren, Zusammenhänge besser verstehen, eigene Muster entdecken und vor allem herausfinden, was dir persönlich guttut und dich weiterbringt.

***Dabei musst du nicht alles verändern.
Aber vielleicht endlich das Richtige. 🍂***



Herzlich, Nicole Buchberger

Jetzt Ich.

Herbst Balance | Frauenkurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Ein Kurs für Frauen, die mitten im Leben stehen – und merken, dass sich etwas verändert. Vielleicht sogar sie selbst.

Eigentlich ist vieles gut. Und trotzdem tauchen plötzlich Fragen auf, die früher gar nicht so laut waren:

Passt das noch zu mir?
Was möchte ich eigentlich – heute?
Was darf bleiben? Was darf sich verändern?
Und warum fällt es manchmal so schwer, genau das auch umzusetzen?

JETZT ICH. ist kein Kurs darüber, wie du dein Leben komplett auf links drehen musst.

Es geht darum, einmal ganz bewusst hinzuschauen: Wo stehst du heute? Was ist dir wichtig geworden? Was hält dich vielleicht noch fest – und wohin möchtest du dich entwickeln?

Darum geht's:

In fünf gemeinsamen Terminen verbinden wir Mentaltraining, systemisches Coaching und Meditation zu einem persönlichen Entwicklungsprozess.

Wir schauen auf deine unterschiedlichen Lebensbereiche, deine Wünsche und Werte, auf Gedanken und Glaubenssätze, wiederkehrende Muster und mögliche Blockaden.



**Du musst nicht alles ändern.
Aber vielleicht endlich das Richtige.**

Dabei geht es nicht nur ums Erkennen. Du entwickelst konkrete Vorstellungen davon, was du verändern möchtest und welche Schritte zu dir und deinem heutigen Leben passen.

Das erwartet dich

Standortbestimmung

Wo stehst du gerade – und welche Lebensbereiche fühlen sich richtig gut, welche vielleicht nicht mehr ganz stimmig an?

Werte & Wünsche

Was ist dir heute wirklich wichtig? Und darf sich das vielleicht ganz anders anfühlen als noch vor einigen Jahren?

Gedanken & Glaubenssätze

Welche inneren Überzeugungen unterstützen dich – und welche stehen dir inzwischen eher im Weg?

Systemische Perspektiven

Mit Elementen aus dem systemischen Coaching und der Arbeit am Systembrett können Zusammenhänge, Beziehungen und Blockaden sichtbar werden, die im Kopf allein manchmal schwer zu greifen sind.

Vom Wunsch zum Weg

Aus „Eigentlich müsste ich mal ...“ darf ein konkretes Ziel entstehen – mit machbaren nächsten Schritten.

Ankommen bei dir

Meditation, Selbstwahrnehmung und kleine Ruheinseln unterstützen dich dabei, nicht nur nach außen zu schauen, sondern wieder besser wahrzunehmen, was du brauchst.

Was du mitnimmst

Am Ende sollst du nicht mit zehn weiteren Dingen auf deiner To-do-Liste nach Hause gehen.

Sondern mit mehr Klarheit darüber,

- wo du stehst,
- was dir wichtig ist,
- was dich möglicherweise festhält
- und welchen nächsten Schritt du gehen möchtest.

Und vielleicht auch mit der beruhigenden Erkenntnis:

Du musst nicht wieder die Frau werden, die du einmal warst.

Du darfst herausfinden, welche du heute sein möchtest.



Deine Kursbegleitung in der Akademie

JETZT ICH. endet nicht nach unseren gemeinsamen zwei Stunden.

Zwischen den Terminen begleite ich dich über meine Akademie weiter.

Passend zu unseren jeweiligen Themen bekommst du dort zusätzliche Impulse, Reflexionsfragen, Übungen, Arbeitsmaterialien und Meditationen, mit denen du das Erarbeitete in deinem eigenen Tempo vertiefen und in deinen Alltag übertragen kannst.

So entsteht zwischen unseren Treffen nicht einfach eine Pause – sondern dein persönlicher Entwicklungsraum.

Jetzt Ich.

Herbst Balance | Frauenkurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Auf einen Blick

JETZT ICH.

Klarer sehen. Kante zeigen. Meinen Weg gehen.

- 🍂 5 Termine à 120 Minuten
- 🍂 alle 14 Tage
- 🍂 kleine, persönliche Gruppe
- 🍂 Studio am Wald
- 🍂 bei entsprechender Nachfrage zusätzlich als separate Online-Gruppe
- 🍂 inklusive begleitender Inhalte in der Akademie



JETZT BIN ICH DRAN.

Start: Mittwoch, 16. September 2026

Preis: € 249,00 pro Teilnehmerin

Optional können Teilnehmerinnen im Anschluss eine persönliche 1:1-Aufstellung am Systembrett buchen:

€ 119,00 statt regulär € 149,00

So sicherst du dir deinen Platz

Über den Buchungslink bzw. QR-Code gelangst du direkt zu meinem SuperSaaS-Buchungskalender.

Dort reservierst du zunächst deinen gewünschten Platz. Anschließend erhältst du von mir die Zahlungsinformationen.

Mit Zahlungseingang ist dein Kursplatz verbindlich gebucht.



Interesse geweckt?

Mehr erfahren &
Platz reservieren

Feierabend-Reset

Herbst Balance | Stresskurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Ein 6-Wochen-Kurs für Menschen, die im Alltag viel leisten – und lernen möchten, mit Belastungen besser umzugehen, statt einfach immer weiterzumachen.

Stress lässt sich nicht komplett abschaffen. Und das muss er auch gar nicht.

Entscheidend ist vielmehr: Was bringt mich persönlich unter Druck? Wie reagiert mein Körper darauf? Was verstärkt meinen Stress – und was hilft mir tatsächlich, wieder herunterzufahren?

Im **Feierabend-Reset** geht es deshalb nicht um ein paar nette Entspannungstipps für zwischendurch. Du lernst deinen eigenen Stress besser kennen – und entwickelst Schritt für Schritt Strategien, die zu dir und deinem Alltag passen.

Darum geht's

In sechs gemeinsamen Terminen verbinden wir Stressmanagement und Resilienz mit Meditation, Regeneration und Coaching-Impulsen.

Du lernst, Stressreaktionen früher wahrzunehmen, persönliche Stressverstärker zu erkennen und deine vorhandenen Ressourcen gezielter zu nutzen.

Dabei schauen wir nicht nur darauf, was dich stresst, sondern vor allem darauf, wo du selbst Einfluss nehmen kannst.



**Raus aus dem Funktionieren.
Rein in mehr Gelassenheit.**

Das erwartet dich

Stress verstehen

Was passiert eigentlich in Körper und Kopf, wenn wir unter Druck geraten – und warum reagieren Menschen auf dieselbe Situation völlig unterschiedlich?

Deine Stressmuster erkennen

Welche Situationen bringen dich besonders schnell unter Strom? Welche Gedanken, Bewertungen oder Gewohnheiten verstärken deinen Stress zusätzlich?

Ressourcen aktivieren

Was gibt dir Kraft? Was reguliert dein System? Und wie kannst du diese Ressourcen nutzen, bevor dein Akku komplett leer ist?

Feierabend-Reset

Herbst Balance | Stresskurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Resilienz stärken

Du lernst wichtige Faktoren psychischer Widerstandskraft kennen und überträgst sie auf deinen persönlichen Alltag.

Runterfahren lernen

Mit Meditation, Atem- und Entspannungsimpulsen üben wir ganz praktisch, wie du deinem System wieder Signale von Ruhe und Regeneration geben kannst.

Alltag verändern

Aus Erkenntnissen werden kleine, realistische Schritte – damit Stressmanagement nicht nur im Kurs funktioniert.

Was du mitnimmst

Du sollst nach sechs Wochen nicht denken:

„Ich müsste mich einfach weniger stressen.“

Sondern besser verstehen:

Was setzt mich unter Druck?

Was davon kann ich beeinflussen?

Was brauche ich, wenn es viel wird?

Und wie komme ich schneller wieder zurück in meine Balance?

Denn Resilienz bedeutet nicht, dass dich nichts mehr aus der Ruhe bringen darf. Es bedeutet, dass du immer besser weißt, wie du wieder zurückfindest.



Zwischen den Terminen geht's weiter

Auch der Feierabend-Reset wird von meiner Akademie begleitet. Passend zu unseren Kursthemen bekommst du dort Woche für Woche zusätzliche Impulse, kleine Übungen, Reflexionsfragen, Meditationen oder praktische Mini-Aufgaben.

Damit wird aus sechs gemeinsamen Kursabenden etwas, das dich auch dazwischen im echten Alltag begleitet.

Feierabend-Reset

Herbst Balance | Stresskurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Auf einen Blick

FEIERABEND-RESET

Raus aus dem Funktionieren. Rein in mehr Gelassenheit.

- 🍂 6 Termine à 90 Minuten
- 🍂 wöchentlich je Kursgruppe
- 🍂 kleine, persönliche Gruppe
- 🍂 Studio am Wald
- 🍂 bei entsprechender Nachfrage zusätzlich als separate Online-Gruppe
- 🍂 inklusive begleitender Inhalte in der Akademie

Start: Montag, 21. September 2026

Preis € 180,00 pro Person

So sicherst du dir deinen Platz

Über den QR-Code bzw. Buchungslink gelangst du zu meinem SuperSaaS-Kalender und reservierst dort deinen Platz.

Anschließend erhältst du von mir die Zahlungsinformationen.
Mit Zahlungseingang ist dein Platz verbindlich gebucht.



Feierabend beginnt im Kopf.



Interesse geweckt?

[Mehr erfahren & Platz reservieren](#)

Pause im Kopf

Herbst Balance | Meditationskurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Ein 10-Wochen-Kurs für alle, die Meditation von Grund auf kennenlernen und Schritt für Schritt eine eigene Praxis entwickeln möchten.

Meditation bedeutet nicht, dass du plötzlich nichts mehr denken darfst. Und du musst dafür auch weder besonders ruhig sein noch stundenlang bewegungslos auf einem Kissen sitzen.

Meditation bedeutet vielmehr, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, wahrzunehmen, was gerade da ist – und immer wieder zurückzukehren.

Zu deinem Atem. Zu deinem Körper. Zum Moment.

Im Kurs **PAUSE IM KOPF** lernst du Meditation nicht nur theoretisch kennen. Wir üben gemeinsam, probieren unterschiedliche Möglichkeiten aus und finden heraus, welche Form von Meditation wirklich zu dir und deinem Alltag passt.

Darum geht's

Über zehn Termine entsteht Schritt für Schritt deine eigene Meditationspraxis.

Dabei verbinden wir Wissen, Wahrnehmung und praktische Meditationserfahrung. Du lernst verschiedene Techniken kennen und bekommst genügend Raum, sie tatsächlich auszuprobieren.



Für alle, die sich nach mehr Ruhe sehnen – aber deren Kopf davon noch nichts weiß.

Es geht nicht darum, besonders „gut“ meditieren zu können.

Es geht darum, einen Weg zu finden, bewusst innezuhalten und immer leichter wieder bei dir anzukommen.

Das erwartet dich

Meditation verstehen

Was passiert beim Meditieren eigentlich – und was darfst du getrost vergessen, was du bisher darüber gehört hast?

Mit Gedanken umgehen

Der Kopf wird weiterdenken. Du lernst, Gedanken wahrzunehmen, ohne automatisch jedem einzelnen hinterherzulaufen.

Atmung bewusst nutzen

Du erfährst, wie die bewusste Wahrnehmung des Atems zum Anker für deine Aufmerksamkeit werden kann.

Pause im Kopf

Herbst Balance | Meditationskurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Den Körper wahrnehmen

Körperreisen und achtsamkeitsbasierte Übungen helfen dir, aus dem ständigen Denken wieder stärker ins Spüren zu kommen.

Meditationen kennenlernen

Wir probieren unterschiedliche Formen und Schwerpunkte aus, damit du herausfinden kannst: Was funktioniert für mich?

Alltagstauglich werden

Meditation soll nicht nur dann funktionieren, wenn alles ruhig und perfekt vorbereitet ist. Wir schauen deshalb auch darauf, wie kleine bewusste Pausen ihren Platz im echten Leben finden können.

Was du mitnimmst

Nach den zehn Terminen sollst du nicht nur einige schöne Meditationen erlebt haben.

Du sollst wissen:

Wie beginne ich?

Was mache ich, wenn meine Gedanken abschweifen?

Welche Form passt zu mir?

Wie kann ich Meditation in meinen Alltag integrieren?

Und vor allem soll Meditation ihren vielleicht etwas ehrfürchtigen Beigeschmack verlieren.

Nicht perfekt meditieren.

Einfach immer wieder anfangen.



Deine Begleitung zwischen den Terminen

Meditation lebt vom Ausprobieren und Wiederholen. Deshalb begleitet dich der Kurs auch zwischen unseren gemeinsamen Terminen weiter.

In meiner Akademie findest du passend zu den jeweiligen Kurseinheiten geführte Meditationen, kleine Power-Medis, Übungen und zusätzliche Impulse, mit denen du in deinem eigenen Tempo weiterüben kannst.

Beim nächsten Treffen greifen wir deine Erfahrungen wieder auf: Was hat gut funktioniert? Wo wurde es schwierig? Welche Fragen sind entstanden?

So entwickelst du Schritt für Schritt deine eigene Meditationspraxis – alltagstauglich und passend zu dir.

Pause im Kopf

Herbst Balance | Meditationskurs

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Auf einen Blick

PAUSE IM KOPF

Atmen. Ankommen. Weitermachen.

- 🍂 10 Termine à 45-60 Minuten
- 🍂 kleine, persönliche Gruppe
- 🍂 Studio am Wald
- 🍂 bei entsprechender Nachfrage zusätzlich als separate Online-Gruppe
- 🍂 inklusive begleitender Meditationen & Inhalte in der Akademie

Start: Dienstag, 15. September 2026

Preis € 120,00 pro Person

So sicherst du dir deinen Platz

Über den QR-Code bzw. Buchungslink gelangst du direkt zum SuperSaaS-Buchungskalender und reservierst deinen Platz.

Anschließend erhältst du die Zahlungsinformationen.

Mit Zahlungseingang ist dein Platz verbindlich gebucht.



Deine Pause beginnt hier.



Interesse geweckt?

[Mehr erfahren & Platz reservieren](#)



HERBST BALANCE

WORKSHOP

Ein Tag.
Ein Thema.
Viel Praxis.

Die HerbstBalance Workshops verbinden fundiertes Wissen mit Selbstreflexion, praktischen Übungen und konkreten Impulsen für deinen Alltag.



Manchmal braucht Veränderung keine Wochen.
Manchmal braucht sie einen Tag, an dem du dir Zeit nimmst,
genauer hinzuschauen.

STRESS-KOMPASS • DENK:PAUSE • BLICK:FREI

Stress verstehen. Ressourcen stärken. Widerstandskraft entwickeln.

Ein intensiver Praxistag für alle, die ihren Stress nicht einfach nur irgendwie aushalten, sondern besser verstehen und gezielter beeinflussen möchten.

Stress gehört zum Leben. Doch warum bringt uns an manchen Tagen schon eine Kleinigkeit aus der Fassung, während wir an anderen erstaunlich viel wegstecken?

Genau hier setzt der **STRESS-KOMPASS** an. An diesem Tag schauen wir nicht nur darauf, was dich stresst, sondern vor allem darauf, wie dein persönliches Stresssystem funktioniert: Was löst Stress aus? Welche Gedanken und Bewertungen verstärken ihn? Welche Signale sendet dein Körper? Und welche Ressourcen helfen dir dabei, Belastungen besser aufzufangen?

Darum geht's

Der STRESS-KOMPASS verbindet Stressmanagement, Stressbiologie, Resilienz und praktische Regulation. Du bekommst verständliches Hintergrundwissen, arbeitest mit deiner eigenen Stresssituation und entwickelst konkrete Möglichkeiten, mit Belastungen bewusster umzugehen. Denn ein guter Umgang mit Stress beginnt nicht erst dann, wenn gar nichts mehr geht. Er beginnt damit, dich selbst früher zu verstehen.



Das erwartet dich

Dein persönlicher Stress-Kompass

Was stresst dich eigentlich wirklich? Wir schauen auf deine individuellen Belastungen, Stressoren und Reaktionsmuster.

Stress verstehen

Was passiert bei Stress in Körper und Kopf – und warum ist Stress weit mehr als ein voller Terminkalender?

Stressverstärker erkennen

Perfektionismus, Erwartungen, Bewertungen, innere Antreiber: Manches, was uns unter Druck setzt, kommt nicht ausschließlich von außen.

Ressourcen entdecken

Was trägt dich, wenn es anstrengend wird? Wir schauen auf persönliche Kraftquellen und darauf, wie du sie bewusster einsetzen kannst.

Resilienz stärken

Welche Faktoren helfen uns, mit Herausforderungen besser umzugehen – und welche davon kannst du ganz konkret in deinem Alltag stärken? Regulation erleben

Mit praktischen Übungen und einer Meditation erlebst du, wie du dein System bewusst beim Herunterfahren unterstützen kannst.

Transfer in deinen Alltag

Aus Wissen wird ein persönlicher Plan:
Was möchtest du künftig anders machen – und womit beginnst du konkret?

Was du mitnimmst:

Am Ende des Tages kennst du nicht einfach nur ein paar weitere Methoden gegen Stress.

Du verstehst besser, was dich persönlich unter Druck setzt, woran du Stress früher erkennst, was deinen Stress möglicherweise zusätzlich verstärkt und welche Strategien und Ressourcen zu DIR passen.

Denn das Ziel ist nicht, dass dich künftig nichts mehr stresst.

Sondern dass du weißt, wo dein Weg zurück in die Balance beginnt.

So sicherst du dir deinen Platz

Über den QR-Code bzw. Buchungslink gelangst du direkt zum SuperSaaS-Buchungskalender und reservierst deinen Platz. Anschließend erhältst du die Zahlungsinformationen. Mit Zahlungseingang ist dein Platz verbindlich gebucht.



Auf einen Blick | STRESS-KOMPASS

Dein Praxistag für Stressmanagement & Resilienz

 Samstag, 26. September 2026

 10:00–12:00 Uhr, Pause

 13:00–15:30 Uhr, Pause

 16:00–17:30 Uhr

5 Stunden Workshopzeit

-  kleine persönliche Gruppe
-  Studio am Wald: max. 4 Teilnehmer
-  Online: max. 8 Teilnehmer
-  Workbook inklusive
-  praktische Übungen & Meditation
-  bei Präsenz: kleine „Nervennahrung“ inklusive
-  kurzes Follow-up im Anschluss

Preis: € 149,00 pro Person



Mentaltraining trifft Meditation.

Ein intensiver Praxistag für alle, die ihren Gedanken nicht länger automatisch alles glauben – und entdecken möchten, wie viel Einfluss zwischen Denken, Wahrnehmen und Reagieren steckt.

Unser Kopf ist den ganzen Tag beschäftigt: Er bewertet, interpretiert, erinnert, plant und zieht manchmal erstaunlich schnell Schlussfolgerungen.

Das Problem ist nicht, dass wir denken. Spannend wird es dort, wo Gedanken automatisch unser Erleben, unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmen.

Bei **DENK:PAUSE** schauen wir deshalb genauer hin: Welche Gedankenmuster begleiten dich? Wann übernimmt der Autopilot? Was passiert, wenn du einen Gedanken nicht sofort für eine Tatsache hältst? Und wie kann Meditation dabei helfen, Abstand zu gewinnen und bewusster zu reagieren?

Darum geht's

DENK:PAUSE verbindet Mentaltraining und Meditation zu einem praktischen Tag zwischen Kopf und Wahrnehmung.



Du bekommst verständliches Hintergrundwissen, beobachtest deine eigenen Denk- und Reaktionsmuster und lernst verschiedene Möglichkeiten kennen, deine Aufmerksamkeit bewusster zu steuern.

Dabei geht es nicht um positives Denken und auch nicht darum, den Kopf auszuschalten.

Es geht darum, wieder mehr Wahlmöglichkeiten zwischen Gedanke und Reaktion zu bekommen.

Das erwartet dich

Deinen Autopiloten entdecken
Wie schnell werden aus Wahrnehmungen Bewertungen – und aus Bewertungen vermeintliche Tatsachen?

Gedankenmuster erkennen

Welche Gedanken tauchen immer wieder auf? Welche davon helfen dir – und welche machen dein Leben unnötig schwer?

Gedanken ≠ Fakten

Du lernst, einen kleinen Abstand zwischen dem zu schaffen, was du denkst, und dem, was tatsächlich ist. Aufmerksamkeit bewusst lenken
Mentaltraining zeigt dir Möglichkeiten, deinen Fokus gezielter auszurichten und eingefahrene Denkwege zu unterbrechen.

Meditation erleben

Wir nutzen Meditation ganz praktisch, um Wahrnehmung, Konzentration und das bewusste Zurückkehren in den Moment zu trainieren.

Ruhe im Kopf üben

Nicht indem wir Gedanken verbieten, sondern indem du lernst, sie wahrzunehmen, ohne jedem sofort hinterherzulaufen.

Transfer in deinen Alltag

Du entwickelst kleine persönliche Strategien für Situationen, in denen dein Kopf wieder einmal schneller unterwegs ist als du selbst.



Was du mitnimmst

Am Ende dieses Tages kennst du nicht nur einige Methoden aus Mentaltraining und Meditation.

Du verstehst besser, wie deine Gedanken dein Erleben beeinflussen, wo dein persönlicher Autopilot übernimmt, wie du gedanklich Abstand gewinnen kannst und welche Möglichkeiten dir helfen, bewusster zu reagieren.

*Denn du brauchst nicht verhindern, dass Gedanken auftauchen.
Du darfst lernen, nicht jeden davon ans Steuer zu lassen.*

Denk.Pause

Herbst Balance | Workshop

<https://nicole-buchberger.de/herbstbalance-erleben/>

Auf einen Blick | DENK:PAUSE

Dein Praxistag für Mentaltraining & Meditation

 Samstag, 24. Oktober 2026

 10:00–12:00 Uhr, Pause

 13:00–15:30 Uhr, Pause

 16:00–17:30 Uhr

5 Stunden Workshopzeit

-  kleine persönliche Gruppe
-  Studio am Wald: max. 4 Teilnehmer
-  Online: max. 8 Teilnehmer
-  Workbook inklusive
-  praktische Mentalübungen & Meditationen
-  bei Präsenz kleine „Nervennahrung“ inklusive
-  kurzes Follow-up im Anschluss

Preis: € 149,00 pro Person

So sicherst du dir deinen Platz

Über den QR-Code bzw. Buchungslink gelangst du direkt zum SuperSaaS-Buchungskalender und reservierst deinen Platz. Anschließend erhältst du die Zahlungsinformationen. Mit Zahlungseingang ist dein Platz verbindlich gebucht.



Neue Perspektiven. Neue Möglichkeiten. Neue Freiheiten.

Ein intensiver Praxistag für alle, die auf eine persönliche Situation einmal anders schauen möchten – und neugierig darauf sind, was sichtbar wird, wenn wir die Perspektive verändern.

Manchmal denken wir lange über ein Thema nach. Drehen es hin und her, wägen ab, suchen Lösungen – und landen trotzdem immer wieder an derselben Stelle.

Nicht unbedingt, weil es keine Lösung gibt.
Sondern vielleicht, weil wir die Situation immer aus derselben Perspektive betrachten.

Bei **BLICK:FREI** holen wir Gedanken aus dem Kopf und machen sie sichtbar. Mit Elementen aus dem systemischen Coaching, dem Systembrett und Mentaltraining schauen wir darauf, wo du heute stehst, was auf deine Situation einwirkt und welche Möglichkeiten entstehen können, wenn du deinen Blickwinkel veränderst.

Darum geht's

BLICK:FREI verbindet systemisches Coaching und Mentaltraining zu einem praktischen Tag voller Perspektivwechsel.



Wir arbeiten mit Standortbestimmung, IST- und SOLL-Zuständen, persönlichen Zielen und der Frage: Was wirkt gerade – und was könnte sich verändern?

Dabei geht es nicht darum, dein komplettes Leben an einem Samstag neu zu sortieren.

Vielmehr bekommst du Werkzeuge an die Hand, mit denen du Situationen anders betrachten, Zusammenhänge erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten für dich entwickeln kannst.

Das erwartet dich

Standort bestimmen

Wo stehst du gerade? Mit einer persönlichen Bestandsaufnahme schauen wir auf Lebensbereiche oder ein Thema, das dich momentan beschäftigt.

Sichtbar machen, was wirkt

Mit Elementen aus der systemischen Arbeit können Beziehungen, Positionen, Erwartungen, Spannungen oder andere Einflussfaktoren plötzlich greifbarer werden.

Das Systembrett erleben

Du lernst eine besondere Form des systemischen Coachings praktisch kennen und erfährst, was passiert, wenn eine Situation nicht nur besprochen, sondern vor dir sichtbar wird.

Perspektiven wechseln

Was verändert sich, wenn du eine Situation aus einer anderen Position betrachtest? Wir lösen uns bewusst von der immer gleichen Sichtweise. Vom IST zum SOLL
Wie soll es stattdessen sein?
Mentaltraining unterstützt dich dabei, gewünschte Veränderungen konkreter zu formulieren und den Blick auf Möglichkeiten statt ausschließlich auf Hindernisse zu richten.

Blockaden & Muster erkennen

Welche Gedanken, Überzeugungen oder Dynamiken halten dich möglicherweise dort fest, wo du eigentlich gar nicht mehr stehen möchtest?



Neue Schritte entwickeln

Aus Erkenntnissen entstehen persönliche Handlungsmöglichkeiten: nicht zwanzig neue Vorsätze, sondern ein nächster Schritt, der wirklich zu dir passt.

Was du mitnimmst

Am Ende dieses Tages soll nicht jemand anderes dir sagen, was du tun solltest.
Du sollst selbst klarer erkennen können,
-wo du gerade stehst,
-was auf deine Situation einwirkt,
-welche Perspektive du bisher vielleicht noch nicht eingenommen hast
-und welche neuen Möglichkeiten sich daraus für dich ergeben können.

Denn manchmal braucht es nicht sofort eine große Veränderung. Manchmal braucht es zuerst einen freien Blick darauf, was überhaupt möglich ist.

Auf einen Blick | BLICK:FREI

Dein Praxistag für Systemisches Coaching & Mentaltraining

 17 Samstag, 21. November 2026

 10:00–12:00 Uhr, Pause

 13:00–15:30 Uhr, Pause

 16:00–17:30 Uhr

5 Stunden Workshopzeit

-  kleine persönliche Gruppe
-  Studio am Wald: max. 4 Teilnehmer
-  Online: max. 8 Teilnehmer
-  Workbook inklusive
-  praktische Übungen & Arbeit mit systemischen Elementen
-  bei Präsenz kleine „Nervennahrung“ inklusive
-  kurzes Follow-up im Anschluss

Preis: € 149,00 pro Person

So sicherst du dir deinen Platz

Über den QR-Code bzw. Buchungslink gelangst du direkt zum SuperSaaS-Buchungskalender und reservierst deinen Platz. Anschließend erhältst du die Zahlungsinformationen. Mit Zahlungseingang ist dein Platz verbindlich gebucht.



Und jetzt? Darfst du wählen. 🍁

Vielleicht hat dich beim Blättern ein Angebot sofort angesprochen.
Vielleicht schwankst du noch zwischen Kurs und Workshop.
Oder du merkst einfach nur:
Da ist etwas dabei, das gerade ziemlich gut zu mir passt.

HerbstBalance soll kein weiteres „Das müsste ich eigentlich auch noch machen“ sein.

Sondern eine Einladung, dir bewusst Zeit für etwas zu nehmen, das dich stärkt, dir neue Impulse gibt und dich ein Stück weiterbringt.
Ob du Stress besser verstehen, Meditation für dich entdecken oder mit einem neuen Blick auf dich und dein Leben schauen möchtest:
Du entscheidest, was du gerade brauchst.



Noch unsicher, welches Angebot zu dir passt?
Dann melde dich einfach bei mir.
Manchmal reichen schon ein paar Minuten Austausch, um herauszufinden, welches Format gerade das richtige ist.

Ich freue mich auf dich.

*Herglich,
Nicole Buchberger*



KONTAKT

Handynummer
Website
E-Mail-Adresse
Anschrift

+0049 175 | 18 77770
www.nicole-buchberger.de
studio@nicole-buchberger.de
Große Breite 38, 59514 Weller | Scheidingen

*Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem großen Plan.
Sondern mit einem Platz, den du dir für dich reservierst. 🍁*