

Schön, dass du da bist!

**Infos zum
Gruppen-Coaching-Programm
"Authentisch leben als HSP"**



Wer bin ich?

Mein Name ist Julia Hesse, ich bin
diplomierte psychosoziale Beraterin
mit Schwerpunkt auf
Hochsensibilität und in eigener
Praxis im 6. Bezirk tätig.

Ich lebe zusammen mit meinem
Mann in Wien.





"Ich habe die anderen
ständig im Blick ... und
dabei mich selbst aus
den Augen verloren."

Julia Hesse

**Authentisch leben –
Das 1. Gruppen-Coaching-
Programm für hochsensible
Menschen in Wien**



Authentisch leben – Das Gruppen-Coaching-Programm für hochsensible Frauen in Wien

12 Module

1X PRO MONAT LIVE IN WIEN

- Einstieg jederzeit möglich
- Module unabhängig voneinander besuchbar

12 Themen

1 THEMA PRO MONAT IM FOKUS

- Jedes Monat steht ein anderes Thema im Fokus
- je nach Thema gibt es Workbooks, Worksheets, Übungen, Input, Praxisbeispiele u.v.m.

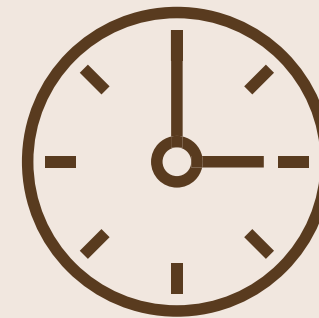
1 Ziel

SELBSTBESTIMMTER & LEICHTER LEBEN ALS HSP

Hard Facts: Wann, wo und wie lange?



WIR TREFFEN UNS LIVE IN WIEN
im Winter in meiner Praxis im
6. Bezirk (Stumpergasse
48/23, 2. Stock, 1060 Wien)
im Sommer bzw. bei
Schönwetter draußen im Park



**JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT
VON 10-13 UHR**
ausgenommen Jänner



MAX. 8 PERSONEN PRO TERMIN
Qualität vor Quantität

Modul 1:

Sonntag, 22. Jänner 2023, 10-13 Uhr,
Reithlegasse 14, 1190 Wien



#1 Kick-off 2023

STARTSCHUSS FÜR DEIN
AUTHENTISCHES LEBEN

VISIONBOARD-WORKSHOP

- Mehr Klarheit für 2023
- Kreative Auszeit
- Dein Leben nach DEINEN Wünschen und Vorstellungen gestalten

Modul 2:

Sonntag, 5. Februar 2023, 10-13 Uhr

Praxis Inner Peace
Stumpergasse 48/23
1060 Wien



#2 From Zero to Hero

REFRAMING HOCHSENSIBILITÄT

- Entdecke die Superpower in dir
- Eigene Stärken erkennen
- Glaubenssätze auflösen

Modul 3:

Sonntag, 5. März 2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Praxis Inner Peace
Stumpergasse 48/23
1060 Wien



#3 Overcoming the disease to please

GEFALLSUCHT ÜBERWINDEN

- Stressoren-Test
- Überanpassung & Perfektionismus
- Arbeit mit Affirmationen

Modul 4:

Sonntag, 2. April 2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Praxis Inner Peace
Stumpergasse 48/23
1060 Wien



#4 Controlling the firework

UMGANG MIT REIZÜBERFLUTUNG

- innere vs. äußere Reizüberflutung
- Reizüberflutung frühzeitig erkennen
- Strategien, Tools & Tipps gegen Reizüberflutung

Modul 5:

Sonntag, 7. Mai 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

bei Schönwetter draußen im Park



#5 The joy of rejection

WIE DU OHNE SCHLECHTES GEWISSEN
NEIN SAGST & DICH ABGRENZT

- Nein sagen und Grenzen setzen
- Schlechtes Gewissen ade
- Angst vor Ablehnung überwinden

Modul 6:

Sonntag, 4. Juni 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

bei Schönwetter draußen im Park



#6 Fighting impostor

UMGANG MIT SELBSTZWEIFELN,
PERFEKTIONISMUS UND
SELBSTSABOTAGE

- Erfolge erkennen & feiern
- Umgang mit Perfektionismus
- Perspektivenwechsel & Mindset

Modul 7:

Sonntag, 2. Juli 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

bei Schönwetter draußen im Park



#7 How to manage your energy

UMGANG MIT ENERGIERÄUBERN &
FREMDENERGIEN

- Energieräuber erkennen & reduzieren
- Kraftorte & Ressourcenquellen finden
- Umgang mit Fremdenergien

Modul 8:

Sonntag, 6. August 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

bei Schönwetter draußen im Park



#8 The mission of „right“ decisions

WIE DU DEINE INTUTION STÄKST &
SCHNELLER ENTSCHEIDUNGEN TRIFFST

- Angst vor "falschen" Entscheidungen
- Übung zur Stärkung deiner Intuition
- Selbstbestimmung vs.
Fremdbestimmung

Modul 9:

Sonntag, 3. September 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

bei Schönwetter draußen im Park



#9 The art of overthinking

AUSSTIEG AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

- Den hochsensiblen Geist verstehen
- Nachdenken vs. Grübeln
- Lerne Methoden, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen

Modul 10:

Sonntag, 1. Oktober 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

Praxis Inner Peace
Stumpergasse 48/23
1060 Wien



#10 Finding your inner calling

WIE DU DEINE BERUFUNG FINDEST & DEINE
TALENTE ENTDECKST

- Hochsensibilität im Berufsleben
- Entdecke deine Stärken
- Werte-Coaching

Modul 11:

Sonntag, 5. November 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

Praxis Inner Peace
Stumpergasse 48/23
1060 Wien



#11 Level up your relationships

TOXISCHE BEZIEHUNGEN ERKENNEN UND DAMIT UMGEHEN

- Hochsensibilität in Beziehungen
- Umgang mit destruktiven Beziehungen & Narzissmus
- Gewaltfreie Kommunikation

Modul 12:

Sonntag, 3. Dezember 2023,
10:00 – 13:00 Uhr

Praxis Inner Peace
Stumpergasse 48/23
1060 Wien



#12 Surviving Christmas

ENTSPANNT(ER) DURCH DIE ADVENT- UND
FAMILIENZEIT

- Hochsensibel durch die Adventzeit
- Selbstfürsorge & Abgrenzung
- Bedürfnisse wahrnehmen & kommunizieren

Hier nochmal alle Termine auf einen Blick (1. Halbjahr 2023):

#1 Kick off 2023 – Startschuss für dein authentisches Leben (Visionboard-Workshop)

! Sonntag, 22. Jänner 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien
(*ausnahmsweise 3 statt 2 Stunden*)

#2 Reframing Hochsensibilität – From Zero to Hero

Sonntag, 5. Februar 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#3 Overcoming the disease to please – Gefallsucht überwinden

Sonntag, 5. März 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#4 Controlling the firework – Umgang mit Reizüberflutung

Sonntag, 2. April 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#5 The joy of rejection – Wie du entspannt „Nein“ sagst und dadurch Freiheit gewinnst

Sonntag, 7. Mai 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#6 Fighting impostor – Umgang mit Selbstzweifeln, Perfektionismus und Selbstsabotage

Sonntag, 4. Juni 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, bei Schönwetter draußen im Park, 1190 Wien

**Änderungen vorbehalten*

Hier nochmal alle Termine auf einen Blick (2. Halbjahr 2023):

#7 How to manage your energy – Umgang mit Energieräubern

Sonntag, 2. Juli 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, bei Schönwetter draußen im Park, 1190 Wien

#8 The mission of „right“ decisions – Wie du deine Intuition stärkst und schneller Entscheidungen triffst

Sonntag, 6. August 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, bei Schönwetter draußen im Park, 1190 Wien

#9 The art of overthinking – Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Sonntag, 3. September 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#10 Finding your inner calling – Wie du deine Berufung findest & deine Talente entdeckst

Sonntag, 1. Oktober 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#11 Level up your relationships – Toxische Beziehungen erkennen und damit umgehen

Sonntag, 5. November 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

#12 Surviving Christmas – Entspannt(er) durch die Advent- und Familienzeit

Sonntag, 3. Dezember 2023, 10:00 – 13:00 Uhr, Praxis Inner Peace, Stumpergasse 48/23, 1060 Wien

**Änderungen vorbehalten*

Das bekommst du im Programm

- ✓ WERTVOLLE HINTERGRUNDINFOS,
TIPPS, IMPULSE, INSPIRATIONEN &
INPUTS
- ✓ VIELE PRAXISBEISPIELE, ÜBUNGEN,
WORKSHEETS & WORKBOOKS
- ✓ MEIN GEBALLTES WISSEN
- ✓ WERTVOLLER AUSTAUSCH MIT
GLEICHGESINNTEN IN DER GRUPPE
- ✓ RAUM FÜR ALL DEINE FRAGEN
- ✓ LITERATUREMPFEHLUNGEN

Pakete & Buchungs- möglichkeiten



All in

12 TERMINE ZUM PREIS VON 10,
D.H. 2 GRATIS

Deine Investition: EUR 990

Individual

TERMINE EINZELN BUCHEN

Deine Investition:
EUR 120 pro Termin

**alle Preise inkl. Ust.*



FRAGEN?

Life Coach für sensible
Frauen
JULIA HESSE

Julia Hesse, Bakk. phil., MA

*Dipl. psychosoziale Beraterin
Expertin für Hochsensibilität*



+43 670 406 8400



julia.hesse@authentisch-ich.at



www.authentisch-ich.at



Stumpergasse 48/23, 1060 Wien



Let's connect

