



# 1:1 Coaching Programm

[info@bycarolaweber.de](mailto:info@bycarolaweber.de)


[zum kostenlosen Erstgespräch](#)





# Über mich

- Leadership Coach und Transformations Expertin
- Ein Leben der Erfahrungen, Transformation und Entwicklung
- Von einfachen Wurzeln über internationale Konzernkarriere zur Unternehmerin: Mentorin, Business Coach & Trainerin, Yoga & Breathwork Lehrerin, Retreat Host
- Von einem Leben nach Erwartungen zu MEINEM Leben
- Meine Stärken: Zusammenhänge erkennen und aufdecken, Perspektive, Mut, Intuition, Inspiration, Kommunikation, Tiefe und Leichtigkeit verbinden, Lebensfreude! Weichheit und Stärke
- Meine Hobbies: Yoga und Pilates, Genuss, Reisen, Abenteuer, Natur, lachen und tanzen



Sich selbst treu zu sein in einer Welt, die ständig versucht, dich zu etwas anderem zu machen, ist die größte Errungenschaft.

R.W. Emerson



# Unser Ziel

Ich begleite dich auf deinem Weg zu deinem Lifestyle Lebensfreude. Dein bewusstes Leben voller Leichtigkeit, Mut, Power und Umsetzung. Ich unterstütze dich dabei, dich für dein eigenes, wahrhaftiges Leben zu öffnen. Deine Ängste erkennen, liebevoll in den Arm zu nehmen und für deine Träume loszugehen.

Out of the box zu denken. Neue Wege zu gehen, neue Möglichkeiten zu sehen und einen neuen Lebensstil zu integrieren. Möchtest du wissen, was dich erwartet, wenn du mutig bist?

# Meine Tools

## Business Coach & Trainer

- (Business) Coach & Trainer
- > 6 Jahre eigene Coaching, Mentoring und Therapieerfahrung

## Meine Erfahrungen

- > 10 Jahre Berufserfahrung in internationalen Konzernen, Mittelstand und Beratung
- Master of Science in BWL
- > 2 Jahre Selbständigkeit
- Auslandserfahrung (Bali, Indien, Frankreich)

## Human Design

- Human Design Wissen zum besseren Verständnis der eigenen Stärken, Gaben und Talente

## Weiblichkeit & Zyklus

- Fundiertes Wissen in der Frauenarbeit
- Verbindung zum eigenen Körper, Zykluswissen, Rituale, Aromatherapie, Selbstfürsorge

## Trauma Release & GS

- Breathwork Facilitator Trauma Release Arbeit
- Lösen von Glaubenssätzen mit Theta Healing

## Achtsamkeit und Natur

- > 400h Yoga Lehrer Ausbildungen mit Atemtechniken, Meditation, Achtsamkeit (verschiedene Stile)
- Search Inside Yourself
- Verbindung zur Natur als wichtigste Ressource





# Ablauf

## Vorgespräch

Kennenlernen  
Verständnis des Ablaufs  
Besprechung Ist und Soll  
Zustand

## Anamnese

Besseres Verständnis der  
Person, Situation und der  
Hintergründe  
Vertrag

## Coaching

1:1 Coaching online oder  
offline (in Absprache)  
  
Whatsapp Support



## Zykluswissen

Zugriff auf den online Kurs  
Zyklusliebe zum Verständnis  
der eigenen Energiephasen

## Nachgespräch

Nachgespräch und  
Ausblick

# What's included?

## 10h 1:1 Coaching online und offline\*

- 1:1 Coaching Sessions im Volumen von 10 Sessions à 60 Minuten, mögliche Aufteilung in
  - 10\* 1h online Sessions (via Zoom)
  - 1/2 Tag live Treffen, bspw. im Allgäu (3h)
  - 1 Tag live Treffen (6h)
- Ad hoc WA Support über den Zeitraum der Betreuung
- Zugriff auf online Kurs Zyklusliebe
- Human Design Reading

\*Ein offline Tag im Allgäu ist optional, empfehle ich von Herzen, da hier "raus aus der Komfortzone" und Natur Programm ist.



# Das sagt Sabine

*"Liebe Carola, you are so powerful!"*

*Das Coaching bei dir hat unsagbar viel Spaß gemacht und war in jeder Hinsicht eine Bereicherung für mein Leben. Wer bin ich, wo will ich hin und vor allem warum? So bin ich zu dir gekommen... Durch deine herzliche und einfühlsame Art sowie durch dein großes Wissen, hast du für mich einen hochwertigen Raum neuer Denkstrukturen geschaffen. Ich konnte meine Perspektive ändern und gehe jetzt neue Themen mit Freude an! Meine Energie ist wieder da und ich freue mich total dich auch weiterhin an meiner Seite zu haben."*





# Das sagt Luisa

*“Carola ist für mich die Verkörperung von Weiblichkeit und deshalb ein tolles Vorbild. Seit ich bei ihr im Coaching bin, kann in Weiblichkeit viel mehr Magie und Kraft sehen. Dass Pausen und Hingabe keine Schwäche bedeuten und darin echt auch viel passieren kann.*

*Carola ist ganz ruhig und sanft und hat trotzdem so eine Beharrlichkeit, dass man die Entscheidungen und Dinge, die einen voranbringen - die man aus Bequemlichkeit aber vielleicht lieber aufschieben würde - auf jeden Fall macht. Ich kann ihr Coaching allen Frauen empfehlen, die sich als toughe Macherinnen und Powerhouses verstehen, aber das Gefühl haben, dass es auch leichter gehen darf!”*





# Das sagt Katharina

*“Carola steckt mich mit ihrem Strahlen an. Sie gibt mir Möglichkeiten an die Hand, selbst für mich einzustehen, das Bewusstsein für mich und meine Themen positiv zu verstärken und auf spielerische Weise neue Wege einzuschlagen. Ihre Tools sind dabei innovativ und klassisch zugleich. Manchmal raus aus der Komfortzone aber immer mit ihrer Sicherheit und ihrem Support im Rücken schickt sie mich auf den Weg zum eigenen Wachstum und hilft somit, Leichtigkeit in mein Leben zu bringen.”*







Noch Fragen?  
Ich freue mich  
von dir zu hören.

[info@bycarolaweber.de](mailto:info@bycarolaweber.de)

[zum kostenlosen Erstgespräch](#)