



# Persönlichkeitsentwicklung

Stefania Zastrow, Weißes Kreuz e.V.

## NEWSLETTER

- W - wertschätzen
- O - orientieren
- Z - Ziele finden
- U - umsetzen

...damit Leben gelingen kann

[www.persoenlichkeitsentwicklung-zastrow.de](http://www.persoenlichkeitsentwicklung-zastrow.de)



### In eigener Sache

Auch ich habe mich weiterentwickelt: Aus Lebensberatung wird Persönlichkeitsentwicklung.

Ich freue mich, Ihnen mein neues Logo und meinen Newsletter präsentieren zu dürfen. Ab sofort ist dieser kostenlos auf meiner Internetseite zu abonnieren und downzuloaden. Gerne dürfen Sie ihn auch an Freunde, Kollegen... weiterleiten.

Warum Weißes Kreuz e.V.? Ich habe mich einem Netzwerk von Beratungsstellen angeschlossen, um die Qualität meiner Arbeit auf Dauer gewährleisten zu können.

Neuer Name, gleicher Inhalt. Mein Wunsch ist es weiterhin, Sie bei Ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen, zu inspirieren, Ihrem wahren Selbst auf die Spur zu kommen und Orientierung sowie Hilfestellung in widrigen Umständen zu geben.

Herzlichst Stefania Zastrow

### Wer bin ich? Wozu lebe ich?

Haben Sie sich das auch schon mal gefragt: Wer bin ich?  
Und: Was ist der Sinn meiner Existenz?

Schwierige Lebenssituationen machen sichtbar, wer wir im Verlauf der Jahre geworden sind und was uns am meisten prägt. Sie bringen unsere Gedanken und Gefühle zutage. Sie offenbaren unsere Stärken und Schwachstellen und unseren tiefsten Mangel. Diese Tatsache kann uns zum Verhängnis werden oder unser Leben bereichern. Unser Handeln zeugt davon, wer wir sind. Bleibt unser Innerstes unreflektiert und ungeklärt, werden früher oder später einige schwierige Verhaltensmuster das eigene Leben prägen. Statt sich selbst mit seinen Möglichkeiten zu fördern, wird Entwicklung und Beziehung verhindert.

Alles was ich reflektieren kann, kann ich ändern. Veränderung passiert auf drei Ebenen:

Denken => Fühlen => Handeln

### Stimmen von Klienten

„Ich war in der Zeit bevor ich Ihre Praxis aufsuchte, psychisch etwas „ins Schlingern“ geraten. Mir fehlte vor allem der Antrieb und die Selbstsicherheit, Veränderungen bei mir und in meinem Umfeld zu gestalten. Die Gespräche mit Ihnen haben mir dabei geholfen, mehr Struktur in meinem Privatleben zu entwickeln, die Bereitschaft und den Mut meinerseits gefördert, auch mal „Fehler“ zu machen, anstatt nur abzuwarten und zu reagieren. Mir ist klargeworden, dass ich mich selbst mehr schützen muss. Vor unberechtigten oder unfairen Forderungen und Angriffen von anderen. Im Großen und Ganzen bin ich selbstbestimmter geworden. Ich kann meine Gefühle jetzt besser einordnen und steuern.“

„Hallo Frau Zastrow, wollte Ihnen nur kurz mitteilen, dass ich mich sehr befreit fühle nach dem Coaching mit Ihnen. Habe gestern beim Heimfahren gemerkt, wie sich mein ganzer Körper entspannt hat. Welch eine Wohltat. Bin immer noch fasziniert, wie toll das funktioniert hat (Anmerkung: Ich habe in diesem Coaching mit Hilfe von einer bestimmten Technik eine langanhaltende emotionale Blockade gelöst). Echt der Knaller. Danke!“

Auf Friedrich Nietzsche soll das Zitat zurückgehen:

**„Wer ein Wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“**

# P I N N W A N D

## Termine - News - Sonstiges

**NEWS:** Ich bin umgezogen. Sie finden meine neuen Räumlichkeiten in der Berliner Straße 13 in 97616 Bad Neustadt.

**TERMINE:** Sie brauchen Unterstützung? Sie sind aber noch unschlüssig und unsicher, ob und wie Ihnen eine Beratung oder ein Coaching bei mir helfen kann? Vereinbaren Sie doch ein kostenfreies und unverbindliches Orientierungsgespräch.

**SONSTIGES:** Gerne können Sie auch firmeninterne Seminare bei mir buchen.

Telefon

09771/630 83 53

Mobil

0176/285 705 52

E-Mail

[persoenlichkeitsentwicklung-zastrow@gmx.de](mailto:persoenlichkeitsentwicklung-zastrow@gmx.de)

I  
N  
S  
P  
I  
R  
I  
E  
R  
E  
N  
D  
E  
S



© Stefania Zastrow. Diese Postkarte kann bei mir käuflich erworben werden.