



Mirjam Herzog bietet ihr Coaching seit August auch in der Praxis Breite 37 in Reinach an.

## herzogcoaching – Coaching mit Herz

*Wer auf seinem Weg im Berufs- oder im Privatleben das Gefühl, hat etwas ins Stocken zu geraten oder sich einer Herausforderung nicht ganz gewachsen sieht, ist bei Mirjam Herzog an der richtigen Adresse. In ihrem Coaching bietet sie eine kompetente Unterstützung, auf dem Weg zum individuellen Erfolg.*

(fhu) – Die Erfolge, welche mit Hilfe eines Coaches erzielt werden können, sind je nach Thema des Kunden ganz individuell. So wie jeder Mensch einzigartig ist, können es auch die vorhandenen Herausforderungen sein, betont Mirjam Herzog. Die in Hitzkirch wohnhafte, ausgebildete Primarlehrerin hat nach anfänglichem Mentoring von jungen Lehrpersonen, die Thematik rund ums Thema Coaching in Form von Ausbildungen vertieft. Sie ist diplomierter Mental-, Resilienz- und Businesscoach und verfügt über langjährige Erfahrung in Mentoring und Coaching von Privat- und Lehrpersonen, Familien und Firmen. Seit einigen Jahren übt sie diese Tätigkeit in einer eigenen Praxis in Hitzkirch aus. Das Coaching ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, mit welcher nach einer ersten Standortbestimmung gemeinsam ein Weg erarbeitet wird, um sein eigenes Potential zu erkennen, seine Energie sinnvoll einzusetzen und Konflikte und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Das Wichtigste sei grundsätzlich immer wieder aufzustehen wenn man hinfallt. Sich

frühzeitig und bevor «es brennt» Unterstützung zu suchen sei entscheidend und ein Zeichen von Stärke. Ein gesunder und zufriedener Geist trage sehr viel zur körperlichen Gesundheit bei. Unstimmigkeiten am Arbeitsplatz, in der Ausbildung oder auch im familiären Umfeld, Übergänge und Veränderungen sowie Ängste und Sorgen gilt es vorab erstmal selbst wahrzunehmen. Damit habe man bereits den ersten Schritt getan, so Mirjam Herzog. Das Coaching kann richtungsweisend sein, um die, vielleicht etwas verlorene aber durchaus vorhandene, eigene Kraft und Stärke im Alltag wiederzufinden. Für ihre eigene Work-Life-Balance verbringt die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern viel Zeit in der Natur. In der Praxisgemeinschaft an der Breitstrasse 37 in Reinach sowie in Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildungs-Institutionen bietet Mirjam Herzog neben den Einzelcoachings auch Kurse und Vorträge an. Die genauen Daten für Meditation, Resilienztraining oder die Glücksschmiede können der Website [www.herzogcoaching.ch](http://www.herzogcoaching.ch) entnommen werden.