Coaching Kickstarter Workshop

Für hochsensible, hochbegabte und vielbegabte Menschen:

Wie du mit der Shift-X Methode die miesen Erfolgsfeinde vertreibst

HOCHiX

Deine Workshop Vision

Als erste Aufgabe und noch **bevor wir gemeinsam** starten.

HOCHiX

Shift X-Methode

Der Weg raus aus der Selbstsabotage:
Rein in dein neurodivergentes Wirken

S – Selbstwahrnehmung
Wer du wirklich bist, wenn du dich nicht mehr anpasst.
H – Hemmnisse erkennen
Was dich bremst – und was du bisher nicht sehen konntest.
I – Innerer Shift
Die Entscheidung, dich nicht länger zu verstecken.
F – Fokus finden
Klarheit über dein Angebot – in deiner Sprache
T – Tun – aber neurodivergenzfreundlich
In deinem Rhythmus. Mit Freude. Ohne Selbstverrat.
X – Dein X-Faktor
Deine Tiefe. Deine Vielfalt. Deine unverwechselbare Wirkung.

HOCHiX

Erfolg und was man dafür tun kann

Arbeite schriftlich.
Warum?

Definieren und schriftliches Festhalten der Ziele ist entscheidend. Damit wirst du dir deiner Lebensinhalte bewusster, kannst deutlich zielgerichteter arbeiten und ein effektives Selbstmanagement entwickeln.

HOCHiX

Schreib dir dich auf

Wie sieht **DEIN Leben** und dein **freudvolles Coaching-Business** aus?

Deine Ziele, deine Träume, deine klare Vision, dein WARUM?

Schreib deinen **GROSSEN Traum** auf.

Du hast dafür einige Minuten Zeit.

HOCHiX

© Anne Heintze - HOCHiX Akademie

HOCHiX

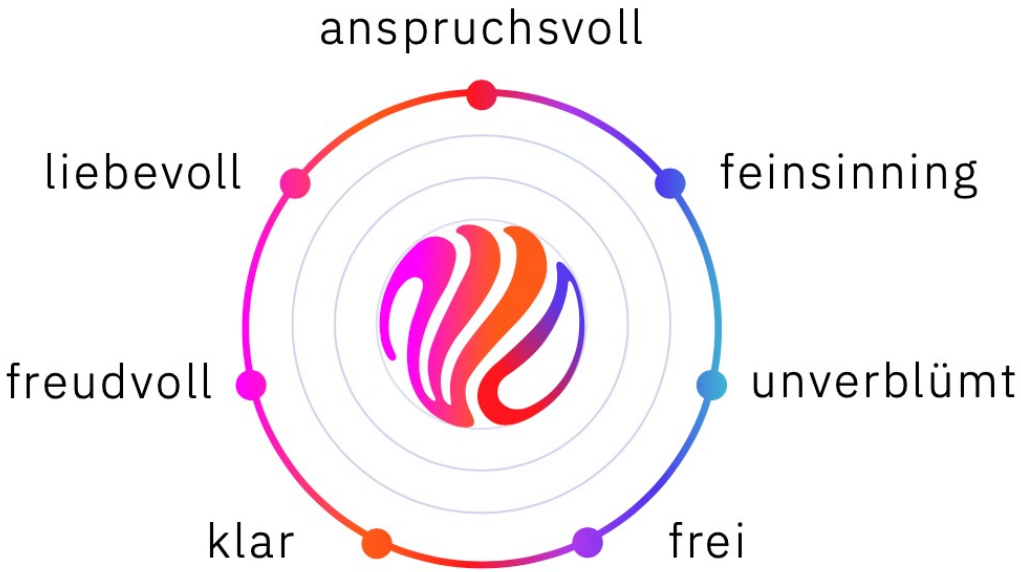
Monika

© Anne Heintze - HOCHiX Akademie

Unsere Bücher

HOCHiX

Unsere Werte



© Anne Heintze - HOCHiX Akademie

HOCHiX

Was glaubst du von dir selbst?

Nicht wie du bist, ist dein Hindernis,
sondern was du glaubst, nicht zu sein.

© Anne Heintze - HOCHiX Akademie

HOCHiX

Persönlichkeits-Analyse

Unkonventionell.

Wir werden sie am **Sonntag noch einmal** durchführen, um anhand der Analyse und Interpretation die Veränderung zu erkennen.

Was du dazu brauchst

Nur ein weißes Blatt Papier und einen Stift:

Du hast 5 Minuten Zeit dafür

HOCHiX

Der Shift beginnt

Raus aus dem inneren Widerstand

HOCHiX

HOCHiX und anders sein...

Hochsensibel

Hochsensitiv

Hochbegabt

Vielbegabt

Hochtalentiert

Hochempathisch

Hochreaktiv

Hochwahrnehmend

Hochkreativ

Hochintuitiv

Hochlebendig

Hochbewusst

HOCHiX

HOCHiX = neurodivers

Definition:
Neurodiversität ist die natürliche Vielfalt neurologischer und kognitiver Funktionen in der menschlichen Bevölkerung.

- Hochsensibilität
- Hochbegabung
- Synästhesie
- ADHS
- ASS
- Vielbegabung
- Scanner-Persönlichkeit
- Dyspraxis
- Dyslexie und -kalkulie

HOCHiX

HOCHiX = Du bist nicht zu viel – du bist vielschichtig

HOCHiX ist **kein Label**, sondern eine neue Art, Vielfalt im Denken, Fühlen und Sein zu benennen

HOCHiX Menschen sind neurodivergent – sie **funktionieren anders** als die Mehrheit

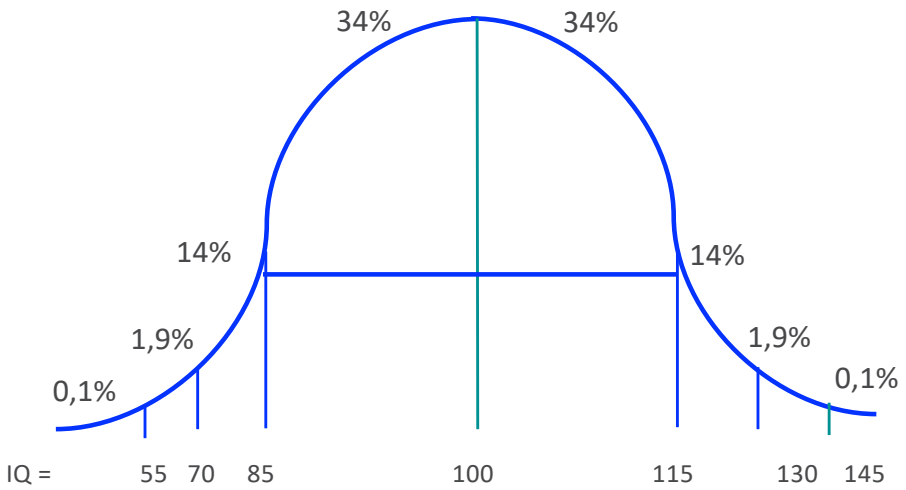
Sie brauchen andere Strategien, um zu lernen, zu arbeiten, zu leben und zu wirken

HOCHiX ist **kein Defizit**, sondern ein komplexes, feinfühliges Wahrnehmungssystem

Du bist nicht zu viel – du bist vielschichtig

HOCHiX

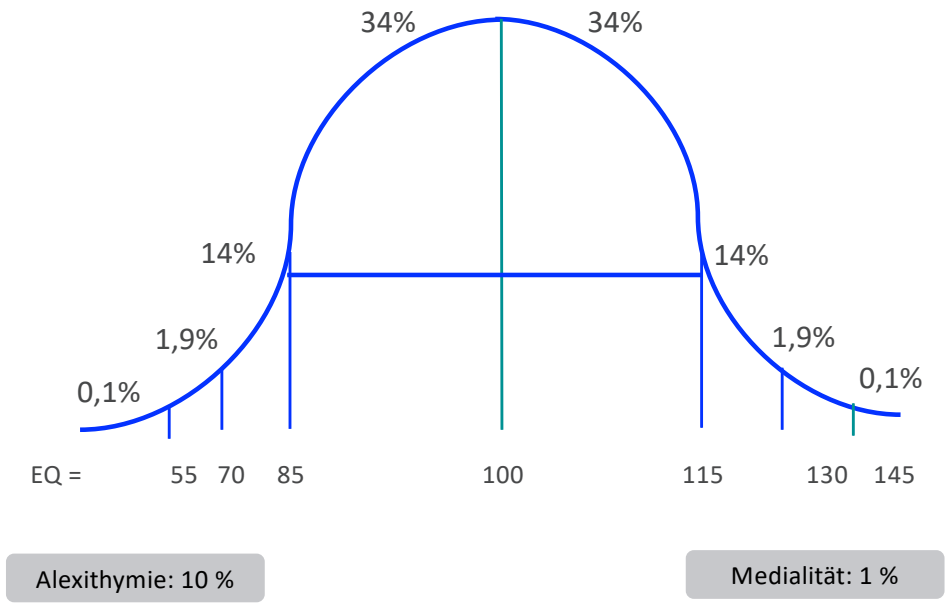
Kognitive Intelligenz - Hochbegabung



HOCHiX

Hochsensibilität/Hochsensitivität

Emotionale, soziale und inter/intra personelle Intelligenz



HOCHiX

Aus der Theorie ergibt sich

5 Lebensrealitäten, die bei HOCHiX Menschen,
die als **negativ** empfunden werden können:

- Überempfindlichkeit gegenüber Reizen
- Gefühl der Isolation durch Andersartigkeit
- Perfektionismus und Selbstkritik
- Emotionale Intensität
- Unruhe und Stressbelastung

HOCHiX

Aus der Theorie ergibt sich

5 Lebensrealitäten, die bei HOCHiX Menschen,
die als **positiv** empfunden werden können:

- Tiefes Empathievermögen
- Außergewöhnliche Kreativität und Ideenvielfalt
- Starkes analytisches und strategisches Denken
- Hohe Sensibilität für Schönheit und Details
- Unermüdlicher Drang nach persönlichem Wachstum

HOCHiX

Negative Glaubenssätze

- Ich bin nicht gut genug, um anderen zu helfen.
- Es gibt schon so viele Coaches....
- Ich brauche noch mehr Wissen und Erfahrung
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich bin zu sensibel für die Problemen anderer.
- Ich kann doch nicht für meine Arbeit Geld verlangen.
- Andere können das besser als ich.
- Was, wenn meine Klienten nicht zufrieden sind?
- Ich werde sowieso nicht ernst genommen.
- Ich muss erst perfekt sein, bevor ich loslege.

HOCHiX

Erkenntnisfragen:

Welche Überzeugungen hast du,
die dir sagen,
dass du als Coach nicht
erfolgreich sein kannst?

HOCHiX

Erkenntnisfragen:

Welche Bedenken kommen dir in den Sinn, wenn du an den Start eines Coaching-Business denkst ?

HOCHiX

Erkenntnisfragen:

Welche Gedanken oder Ängste kommen in dir hoch, wenn du daran denkst, dich sichtbar zu machen und dein Angebot vorzustellen?

HOCHiX

Erkenntnisfragen:

Was würde es für dich bedeuten, als Coach zu scheitern – und wie realistisch ist dieses Szenario wirklich?

HOCHiX

Eine stille Übung mit deinen Bildern

HOCHiX