

## Antje Ziesmer

### Alles beginnt mit einem ersten Schritt!

Wenn das Leben nicht so richtig rund läuft, schleichen sich oft Zweifel in unsere Gedanken. Gerade die Arbeitslosigkeit nagt an uns und verschiedenste Konflikte, gesundheitliche Beschwerden und jahrelange Überlastung haben ihre Spuren hinterlassen.

### Positive Wendung

In meinem Leben ging es auch drunter und drüber, deswegen weiß ich sehr genau von was ich rede. Meine Scheidung und viele Jahre in Leiharbeit als Konstrukteurin im Automobilbau hatten ihren Tribut gefordert. Ich stand an einem Punkt, wo mir klar war, dass es so nicht weitergehen konnte. Leichtigkeit und Lebensfreude waren irgendwie auf der Strecke geblieben.



Schritt für Schritt bin ich losgelaufen und habe mich weitergebildet. Seit 2009 beschäftige ich mich nun schon mit Persönlichkeitsentwicklung und jetzt helfe ich Menschen den Mut zu haben ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen, Krisen und Konflikte zu überwinden und zu gestärkten Persönlichkeiten zu werden.

### Mut zur Veränderung

Um die Puzzleteile des Lebens besser zu verstehen ist es wichtig die eigene Geschichte zu betrachten. Dies ist natürlich ganz individuelle und erfordert viel Vertrauen. Hier verfolge ich einen ganzheitlichen Weg, denn wir alle sind so viel mehr als nur „die Arbeit“.

Um etwas verändern zu können, muss uns erst einmal bewusst werden, was uns ausbremst. Dahinter können z.B. Glaubenssätze oder Themen aus der Vergangenheit bzw. Kindheit stecken. Auch Selbstliebe und Selbstwert spielen eine große Rolle.

### Du bist nicht allein!

Gerade in der aktuellen Zeit fehlt es uns doch oft an guten Gesprächen, jemand der einfach zuhört, Mut macht und Hoffnung schenkt. Ich reiche Dir gern meine Hand.

Wenn Du Lust hast, Deinen Herausforderungen auf den Grund zu gehen, neue Wege zu finden und mentale Stärke (Resilienz) zu entwickeln, dann freue ich mich darauf Dich bei Deiner Entwicklung zu begleiten.

### Mein Motto:

„Warte nicht darauf, dass die Menschen Dich anlächeln. Zeige ihnen wie es geht.“  
*Astrid Lindgren alias Pippi Langstrumpf*

### Meine Qualifikation:

- mehrjährige Erfahrung als Jobcoach und aufsuchende Hilfe
- Kinder- & Jugendcoach Practitioner – IPE – Institut für Potenzialentfaltung
- Gewaltfreie Kommunikation – Muutos e.V.
- Systemischer Coach/Berater & Aufstellungsleiter – Maik Lärz Akademie
- NeuroRessourcen® Online-Coach – Besser-Siegmund-Institut GmbH
- wingwave® Coach – Maik Lärz Akademie

- NLP Practitioner – Society of NLP™ – Dr. Richard Bandler und John LaValle
- Individualpsychologischer Trainer, Mentor, Coach – gGHH e.V.
- 30 Jahre Konzern- und Kundenservice-Erfahrung, Automobil- und Zuliefererindustrie
- Konstrukteurin Anlagen- & Maschinentechnik mit Spezialisierung Automotiv
- Mutter und Ex-Ehefrau
- Baujahr 1974

### Mein Antrieb:

Ich wünsche mir wieder viel mehr Menschen, die Ihren Kopf stolz oben tragen und mit lachendem Gesicht durchs Leben gehen. Und ich wünsche mir, dass Menschen einen Beruf ergreifen, der Ihren Talenten und Werten entspricht und Ihre Berufung widerspiegelt. Einfach mehr Spaß am Leben!

Ich freu mich auf Dich!

### Weitere Infos:

- Webseite: <http://www.azi-kreatives-coaching.com>
- Facebook: <http://www.facebook.com/azikreativescoaching>
- Instagram: [www.instagram.com/azi\\_kreatives\\_coaching](http://www.instagram.com/azi_kreatives_coaching)
- LinkedIn: [www.linkedin.com/in/antje-ziesmer](http://www.linkedin.com/in/antje-ziesmer)
- Visitenkarte: [www.linktr.ee/AntjeZiesmer74](http://www.linktr.ee/AntjeZiesmer74)