



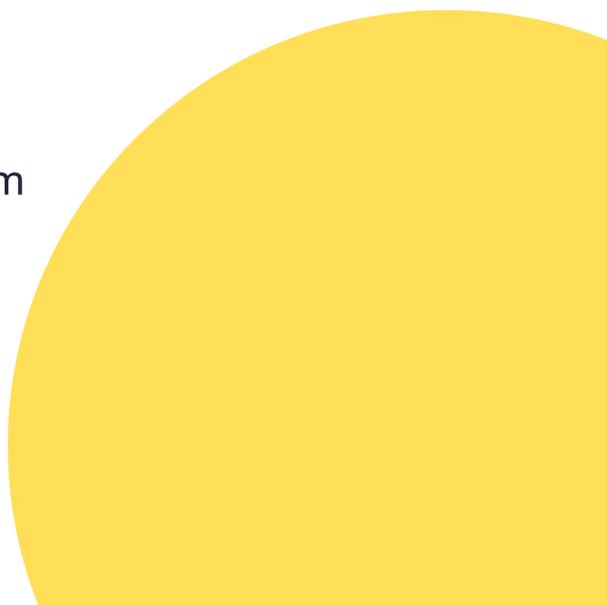
PORTRAIT & COACHING

# EINFACH ICH

Fotoliebe Hamburg feat.  
Veränderungsbegleitung mit System

Sandra Brauer

Hofweg 63  
22085 Hamburg  
[kontakt@fotoliebe-hh.de](mailto:kontakt@fotoliebe-hh.de)



# Zeit für Dich



## Motivation

Du bist gut so wie du bist. Ganz gleich, ob es sich um Dein Äußeres oder Dein Inneres handelt. Ich möchte Dich darin unterstützen, dass dieser Satz bei Deinem Blick in den Spiegel zu einem: "Ich bin gut so wie ich bin!" werden kann.

# MEIN ANGEBOT AN DICH

FÜR MEHR SELBSTACHTUNG  
UND SELBSTAKZEPTANZ

## SHOOTING



Mit Hilfe des Objektivs meiner Kamera erhältst du die Möglichkeit einen anderen, vielleicht sogar neuen Blick auf Dich zu richten. Wir nutzen dabei als weitere Requisite einen Spiegel sowie ein Symbol, welches Dich stärkt.

PERSPEKTIVWECHSEL

## COACHING



In Vorbereitung auf das Shooting erhältst du einen Fragebogen zur Selbstreflexion. Im Coaching-Gespräch im Anschluss werten wir die Antworten gemeinsam aus und schauen, welche Themen sich ergeben.

SELBSTREFLEXION

# BETRACHTUNGSWEISE

FOTOPROJEKT 2023

## SHOOTING



12 Frauen waren in 2023 Teil meines Fotoprojekts. Mit Hilfe eines Spiegels und einem schwarzen Hintergrund ist jeweils eine Serie an Bildern entstanden. Erfahre mehr über die persönliche Geschichte einer jeden Protagonistin und aus welchen Beweggründen diese wunderbaren Frauen an betrACHTUNGsweise teilgenommen haben.

[ZU DEN INTERVIEWS](#)

# DETAILS

## ZIELE

- Empowerment: Selbstakzeptanz & Selbstachtung möglich werden lassen
- Umgang mit alten Prägungen, Integration des Alten
- Weiterentwicklung zum neuen Ich

## SETTING

- Vorbereitungsgespräch (0,5h)
- Interview (schriftlicher Fragebogen)
- Shooting (1,5h)
- Coaching: Status Quo (wo komme ich her? Was hat mich geprägt? Was ist förderlich? Was ist hinderlich? Dauer 2h)
- Persönlichkeitsanalyse (Werte, Kompetenzen, Potenziale), Auswertung plus Auswertungsgespräch (90min)
- Coaching: Übergang zum Ziel, Entwicklungspfad (60min)
- Coaching: Skulptur &
- Mein neues Narrativ: Brief an mich selbst (in Vorbereitung auf den Abschluss) (90min)
- Abschlussgespräch | Verankerung 60min

# ZEIT FÜR DICH

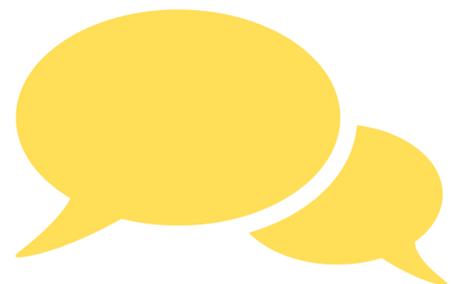
DEIN ANGEBOT IM ÜBERBLICK

## SHOOTING & COACHING

Der gesamte Prozess wird ca. ein **halbes Jahr** andauern, so dass die Gespräche und das Shooting gut in Deinen Alltag integrierbar sind. Das **Shooting** findet **in Präsenz in HH** statt. Die **Coachings** sind nach Absprache **in Präsenz oder online** möglich. Monatliche Zahlweise ist möglich. Hast du Interesse an nur einzelnen Elementen, dann sprich mich gern darauf an.

1.059,00 EURO ZZGL. MWST.

**ICH FREU MICH SEHR DARAUF, DICH EIN  
STÜCK DEINES WEGES ZU BEGLEITEN.**



JETZT KENNENLERNUNGSGESPRÄCH VEREINBAREN

PORTRAIT & COACHING

# EINFACH ICH



Fotoliebe Hamburg feat.  
Veränderungsbegleitung mit System

Sandra Brauer

Hofweg 63  
22085 Hamburg  
[kontakt@fotoliebe-hh.de](mailto:kontakt@fotoliebe-hh.de)