

RE:FOKUS

PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG MIT FUNDAMENT

Leistungsträger kommen ins Stocken, wenn innere Blockaden wirken. Genau hier setzt RE:FOKUS an: Ihre Mitarbeitenden erhalten professionelle, seriöse Begleitung, die Klarheit schafft, Kräfte freisetzt und Stabilität zurückbringt. Ein Gewinn für den Einzelnen – und für Ihr Unternehmen.

Gibt es in Ihrem Team Menschen, die durch innere Blockaden oder eine schwierige Situation ihr Können nicht voll entfalten können?



Erfahrene Fach- und Führungskräfte, die sich in persönlichen Krisen befinden etwa nach Trennung, Verlust oder starker Veränderung.



Wichtige Mitarbeiter, die innerlich aus dem Gleichgewicht geraten sind, die sich in einem Umbruch befinden, oder deren Leistungsfähigkeit durch emotionale Belastungen eingeschränkt ist.



Gute Führungskräfte, die im Umgang mit dem Team jedoch immer wieder auf Probleme stoßen oder vor herausfordernden Situationen durch Change-Prozesse stehen.



Best-Ager im Übergang zum Ruhestand: Innere Erschöpfung, existenzielle Fragen oder innere Unsicherheiten lassen sich klären, damit sie weiterhin wirksam im Unternehmen agieren können.



Aufstrebende Young Professionals (Gen Z, Millennials), die mit Überforderung, Ängsten, Sinnkrisen oder emotionaler Instabilität im Job konfrontiert sind.

RE:FOKUS gibt Orientierung und innere Stärke durch effektive Einzelgespräche mit der Top-Expertin Monika Matschnig.

Sie gibt Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit zur Reflexion, Neuorientierung und Aktivierung ihrer Selbstwirksamkeit.

Vorteile für Unternehmen:

- Stärkere Mitarbeitendenbindung
- Geringere Ausfallzeiten
- Frühzeitige Stabilisierung in Belastungssituationen
- Rückkehr in Leistungsfähigkeit und Teamdynamik
- Imagegewinn durch gelebte Achtsamkeit



Wie sorgt das Coaching-Programm RE:FOKUS für Klarheit, Energie und neue Perspektiven?

Das ganzheitliche Modell von Monika Matschnig bezieht alle Ebenen mit ein – Körper, Geist und Psyche – um wirkliche Veränderung zu schaffen. Dabei geht es im RE:FOKUS Coaching um konkrete Schritte nicht um endlose Gespräche. Die Coachees lernen sich selbst und das, was hinter dem Problem liegt, kennen und erarbeiten gemeinsam mit Monika Matschnig eigene Methoden, um sich auch zukünftig in schwierigen Situationen gut zurecht zu finden. **Denn wirkungsvoll wird es erst, wenn Ursachen sichtbar werden.**

BEISPIELE:

Rückenschmerz: Neue Sitzpositionen oder kurze Pausen helfen nur begrenzt. Liegt die wahre Ursache in seelischer Belastung, bleibt der Schmerz. Erst wenn Körper, Geist und Psyche gemeinsam betrachtet werden, entsteht echte Heilung.

Motivation im Job: Zeitmanagement-Seminare greifen zu kurz, wenn ein Mitarbeiter sich im Team nicht gesehen fühlt. Wertschätzung, Haltung und Beziehungen sind der Schlüssel für neue Energie.

Präsentationen: Gestik und Stimmtraining wirken nur dann, wenn innere Sicherheit und Selbstvertrauen wachsen. Erst wenn die Angst vor Ablehnung weicht, entsteht echte Souveränität.

Schlafprobleme: Rituale und Apps bringen wenig, wenn ungelöste Konflikte oder belastende Beziehungen den Schlaf rauben. Ruhe entsteht erst, wenn die eigentlichen Themen bearbeitet werden.

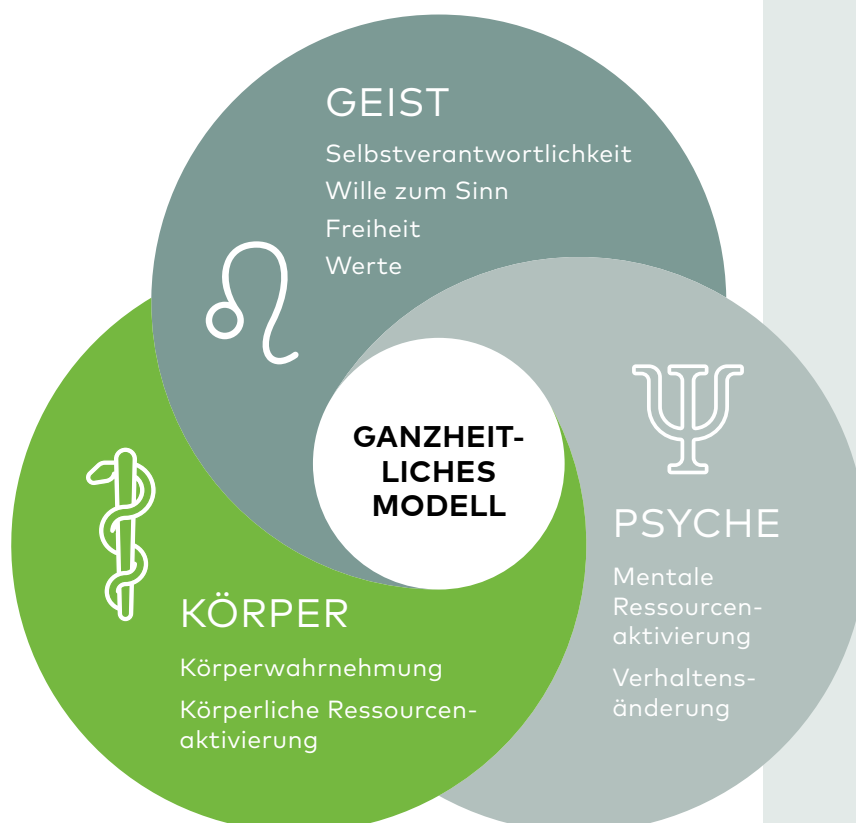
Format:

- Einzelgespräche online (Video oder Telefon)
- Kontingentbuchungen für Unternehmen
- Buchung über das Unternehmen oder persönlich möglich.
- Diskret und vertraulich.

Beispiele für den Umfang

(die Zeiträume sind Erfahrungswerte, der tatsächliche Umfang wird individuell abgestimmt):

- Vortragsangst in den Griff bekommen? Meist genügen 2–3 Sitzungen.
- Neuausrichtung nach einer Krise? Dafür nehmen sich viele Kunden 6–8 Termine Zeit.
- Innere Balance wiederfinden? Oft reichen 3–4 Sitzungen.
- Perfektionismus loslassen und gelassener werden? Häufig braucht es 4–6 Termine.
- Trauer verarbeiten und neuen Halt finden? Viele nehmen sich dafür 6–10 Sitzungen Zeit.



Ablauf Ihrer Begleitung

Am Anfang steht ein entspanntes Kennenlernen, bei dem Anliegen und Zielrahmen geklärt werden. Nachdem das Unternehmen den Umfang freigegeben hat, wird gemeinsam ein Fahrplan entwickelt: Welche Ziele sollen erreicht werden und wie gelingt der Weg dorthin?

Anschließend folgt die Begleitung – je nach Bedarf zwischen drei und zehn Sitzungen. Auf Wunsch wird zusammen mit dem Unternehmen ein Blick auf Fortschritte und Nutzen geworfen.

Zum Abschluss gibt es ein Review mit einem praktischen Methodenkoffer für den Coachee oder ein Nachgespräch nach rund vier Wochen, um die Ergebnisse nachhaltig zu sichern.



Über Monika Matschnig

**Dipl.-Psychologin, sinn- und wertorientierte Psychotherapeutin
DGLE® (Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl)**

Seit mehr als 20 Jahren bringe ich Menschen beruflich und privat zurück in ihre Kraft. Dabei ist es mir ein Herzensanliegen, in schwierigen Momenten wieder Klarheit, Stabilität und Orientierung zu geben.

Ich bringe meine Lebenserfahrung, meine psychologische Kompetenz und meinen Blick für Zusammenhänge ein, um gemeinsam neue Perspektiven zu eröffnen. Ich höre genau hin – auch zwischen den Zeilen. Ich arbeite ohne Therapeutenfloskeln, ohne „Tschakka! Du schaffst es!“, dafür mit Klarheit, Herz und einem Schuss Humor – weil man oft erst dann wieder atmen kann, wenn man über sich selbst lachen darf.

Als ehemalige Leistungssportlerin weiß ich, wie man fordert, ohne zu überfordern und wie man aus einem Funken wieder Feuer macht.



Schwerpunkte von Monika Matschnig:

- Diplomierte Psychologin, Arbeits- & Organisationspsychologie, Persönlichkeitspsychologie
- Studium sinn- und wertorientierter Psychotherapie, DGLE®-Logotherapeutin
- DISG-Zertifizierung: Persönlichkeitsanalyse, Führungsverhalten, Teambuilding, Mitarbeiterförderung
- Eneagramm-Zertifizierung: Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungs- & Veränderungskompetenz
- emTrace® Integratives Emotionscoaching: Blockaden lösen, Ressourcen stärken
- Umfangreiche Supervision/Selbsterfahrung



Ich freue mich auf
den Austausch mit Ihnen

Schreiben Sie an:
info@matschnig.com

Klingeln Sie durch:
+49 163 554 27 23

Mehr Infos und Video unter:
www.matschnig.com/refokus