

Doris Jäger feiert Jubiläum

5 Jahre gibt es das Naturheil- und Coachingzentrum Jäger schon

Dessen umtriebige und quirlige Trainerin Doris Jäger ist weit über die Grenzen von Wolfurt hinaus bekannt. Sie sorgt bei ihren Klienten für Wohlbefinden auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene. Schon als Zahnarztassistentin in einem Zahnmedizinischen Institut, diversen Praktikas am Landeskrankenhaus Bregenz begeisterte sich die dreifache Mutter schon früh für das Gesundheitswesen. Nach über 25 Jahren als Diplompädagogin folgte Doris Jäger ihrer Berufung und erfüllte sich ihren Traum mit der Gründung des Naturheilzentrums in Wolfurt. Um den administrativen Teil abzudecken, absolvierte sie den Lehrgang Wirtschaftsassistenz. Mit der Intention zu bewegen, begeistern und anzustecken, startete sie damals voller Energie mit ihrem Angebot im idyllischen Frickenescherweg. Das war vor fünf Jahren – und nun kann Vorarlbergs einziger Asgodom-Coach ihr Jubiläum mit Klienten und Prominenten aus Vorarlberg

und dem nahen Aus-land feiern. Die engagierte Lehrerin besuchte die



Doris Jäger: „Lieber eine ordentliche Ruhepause als eine pausenlose Unruhe!“

Paracelsus Schulen in Lindau und Freilassing sowie das Naturheilzentrum in Eschen (FL) und die Dr. Vodder Akademie Walchsee. In Zürich vertiefte sie sich von 2011 bis 2013 in die Heilweise der Traditionellen Chinesischen Medizin. Weitere Schwerpunkte liegen in Hypnose- und Imaginationsverfahren. Doris Jägers Humor und ihre vitale Energie, ihre Liebe zum Menschen und ihre Neugier in Bezug auf Gesundheitswissen ist ungebrochen. Als Autorin schreibt sie über Gesundheitsthemen und bietet Impulsvorträge an. Die einjährige Ausbildung im lösungsorientierten Kurzzeitcoaching/Highspeedcoaching an der Coaching-Akademie der bekannten Managementtrainerin Sabine Asgodom in München war nur logische Konsequenz des enormen Wissensdurstes der Wolfurterin.

Lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching

Mit dem LOKC-Coaching ist es möglich in wenigen Schritten Initialzündungen zu bekommen. Dank abgestimmter Coachingtools und gezieltem Nachfragen gelingt es Doris Jäger mit ihren Klienten eine einfache Work-Life-Balance herauszuarbeiten und allen Tempo-Geplagten Erleichterung zu verschaffen. Im Naturheilzentrum selbst werden Naturheiltherapien und Naturheilkundebehandlungen, teils in Kooperation mit Partnern, angeboten. In den stillvollen Seminarräumen sowie bei Klienten vor Ort werden auch Coachings und Workshops angeboten. „Das Imperatorprinzip!“ zeigt Wege aus der Schüchternheit,

Zurückhaltung und Gehemmtheit. Strategien und Impulse für ein selbstbewusstes Auftreten, mehr Ausstrahlung und Lebensfreude!

Durch die Entwicklung eines positiven Selbstbildes mittels Stärkenanalyse, Werteerhebung und Ressourcensammlung werden Selbstzweifel überwunden und Sicherheitsverhalten abgebaut. Diese schrittweise Entwicklung zum „Rising Star“ erfolgt in Einzel- oder Gruppensitzungen. Auch das Seminar „Seelische Watsch'n tun weh! - Konstruktiver Umgang mit Kränkungen“ bietet Impulsvorträge zu, wo die „Roten Knöpfe“ sitzen, welche Verhaltensweisen daraus resultieren, in welche Gefühlslagen man rutschen kann etc. Durch die Arbeit mit lösungsorientierten Coachingtools, Mental- und Imaginationsübungen wird das Selbstwertgefühl gestärkt, können verbale Attacken-Situationen souveräner gemeistert werden.

Erfolgsrezept „Theracoach“

Mit dem Ziel der Verbesserung der Lebensqualität oder der Lebensumstände ist es manchmal von Vorteil erst zu hinterfragen, ob nicht destruktive, wiederkehrende Gedanken den Klienten hindern, ein freudvolles Leben zu führen? Einen persönlichen Sparringpartner in Form eines Coachs zu haben, kann enorm hilfreich sein, indem er Klienten dabei unterstützt, blinde Flecken zu erkennen. Er versteht es, den Zugang zu den klienteneigenen Ressourcen zu schaffen, damit dieser seine persönlichen Stärken zur Zielerreichung mobilisiert. Doris Jägers Kernkompetenz liegt darin, den Spagat zwischen Vergangenheit (Therapie) und Zukunft (Coaching) herzustellen mit der zentralen Ausrichtung auf das Hier und Jetzt.

Links

www.coaching-jaeger.com

www.nhp-jaeger.at

www.naturheilzentrum-jaeger.at