

# Rita Aschenbrenner-Lang

## Identitäts- und Rollencoach

kompetent | individuell | humorvoll

### **Meine Leistungen/Angebot:**

Ich biete Coaching bei privaten Lebensthemen sowie für Beruf und Karriere an. Bei mir kannst du einzelne Einheiten buchen als auch dein ganz individuelles Mentoring- oder Trainings-Programm. Du benötigst professionelle berufliche Reflexion? Dann kann ich dir meine Expertise als Supervisorin anbieten. Mein "Quick & Nice" ist optimal, wenn dir ein Thema grad unter den Nägeln brennt und du rasch eine Lösung brauchst.

### **Zielgruppe:**

Ich unterstütze Frauen, die aktiv ihr Leben selbstbestimmt gestalten wollen. Sei es in der Identitätsfindung, in der Bearbeitung von privaten Lebensthemen oder Fragestellungen und Entwicklungen im beruflichen Kontext.

### **Das bringt mein Angebot:**

Sehr oft werden wir Frauen (un-)bewusst in gesellschaftlich vordefinierte Rollen gesteckt, in denen wir mit Anforderungen und Erwartungen von außen konfrontiert sind oder wir Bedürfnisse anderer Personen abdecken. Und oft erst wenn wir "Land unter" sind, merken wir, das unser SELBST zu kurz kommt und wir uns unwohl in unserer Haut oder gar ausgebrannt fühlen sowie mit unserem schlechtem Gewissen kämpfen. Der erste Schritt zu einer positiven Veränderung ist, mir über die eigene Identität bewusst zu sein. Die Basis ist Klarheit für mich selbst zu haben, meine Werte und Bedürfnisse zu kennen und meine inneren Antreiber und Glaubenssätze zu entlarven. Und damit kann ich einfacher und leichter meine Lebens-Rollen designen, klar zu mir stehen, Grenzen setzen, für meine Werte einstehen, mich im Leben positionieren und mir gegenüber achtsam sein.



*Impulse your life - Impulse für dein Leben.*

### **Das mache ich gerne:**

Ich verbringe meine Freizeit gern in der Natur bei Aktivitäten von Spazierengehen bis Bergwandern. Hauptsächlich Bewegung! Als Indoor-Alternative steht bei mir Yoga am Programm. Für mich hat Yoga die richtige Mischung zwischen Ruhe und Entspannung und körperlicher Aktivität. Und wenn es gemütlich sein darf, dann liebe ich unsere Heurigenkultur 😊

### **Und sonst noch über mich:**

Ich bin verheiratet und Mama eines heranwachsenden selbstbewussten jungen Mädchens, das mir gerne Hausaufgaben in meiner Rolle als Mutter aufgibt 😊

### **Bei diesen Themen kann ich dich unterstützen:**



Ich unterstütze bei Lebensthemen, wie der bewussten Rollen-Gestaltung. Das eigene Wohlbefinden hängt stark davon ab, wie wir unser Leben in den verschiedenen Rollen ausfüllen und aktiv gestalten. Dazu gehört für mich eine solide Basis der eigenen Identität: wer bin ich, was brauch ich, was kann ich, woran glaub ich, was ist mir wichtig, etc. Und ich kenne mich gut aus bei: Arbeit mit Gruppen/Teams/Führungskräften, Trainings- und Seminar-Gestaltung.

### **Zusammenarbeit:**

- ✓ Online
- ✓ Präsenz in der Region:  
**Bezirk Krems Land -  
Gemeinde Grafenegg**

### **Soziale Medien:**

-  @rita.impulseyourlife
-  @rita.aschenbrenner.lang

### **Kontaktdaten:**

-  [www.impulseyourlife.at](http://www.impulseyourlife.at)
-  [rita@impulseyourlife.at](mailto:rita@impulseyourlife.at)
-  0670/555 72 48