

Die Geschichte und Entwicklung meiner Reset Coaching Tage:

Eine Reise zu nachhaltiger Veränderung

READY
FOR
RESET

Es gibt Momente im Leben, in denen wir spüren, dass etwas nicht mehr im Gleichgewicht ist. Wir funktionieren, aber unsere Energie, Gesundheit und Lebensfreude schwinden. Genau so erging es mir vor vielen Jahren. Ich arbeitete mit Menschen, die beruflich erfolgreich waren, alles zu haben schienen und dennoch merkten, dass ihre Gesundheit und Fitness auf der Strecke blieben. Sie suchten nach einem nachhaltigen Weg, um ihre Kraft, Klarheit und innere Balance wiederzuerlangen.

Viele von ihnen hatten jahrelang alles gegeben – für ihr Unternehmen, ihre Karriere, ihre Familie. Doch irgendwann sendete ihr Körper Signale: Muskelabbau, Verspannungen, schlechter Schlaf, fehlende Regeneration. Ihr Geist war unaufhörlich aktiv, die Konzentration schwand, echte Erholung war nicht mehr möglich. Selbst gesunde Ernährung und Sport halfen nicht mehr, da Stress und Erschöpfung die Oberhand gewonnen hatten.

Sie wussten: Es musste sich etwas ändern. Doch wie?

Sie suchten nach schnellen Lösungen, hatten aber keinen Raum, um innezuhalten. Ihre gewohnten Stärken – Disziplin, Durchhaltevermögen, Verantwortung – standen ihnen nun im Weg. Mir wurde klar: Wer nur funktioniert, kann keine nachhaltige Veränderung schaffen. Sie brauchten einen echten Reset – einen Raum, in dem sie zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und sich wieder mit ihrem Körper und Geist verbinden können. Und genau diesen Raum wollte ich für sie schaffen.

Die Inspiration hinter den Reset Coaching Tagen

Als ehemaliger Hochleistungssportler wusste ich: Fortschritte entstehen oft in gezielten Auszeiten. Trainingslager waren für mich wie Inseln im Jahr – geschützte Phasen, in denen alles auf Training, Regeneration und Zielerreichung ausgerichtet war. Später erlebte ich Ähnliches in Indien, wo ich an Retreats teilnahm, die Meditation, Qi Gong und Yoga kombinierten. Diese Erfahrungen schenkten mir Klarheit, Energie und Leichtigkeit.

Daraus entstand die Idee: Warum nicht einen solchen Raum für meine Kunden schaffen? Ein Ort, an dem sie sich vom Alltag lösen und wieder Zugang zu sich selbst finden.

Der Beginn der Reset Coaching Tage

Ich startete mit dreitägigen Retreats, um das Konzept zu testen – und die Ergebnisse waren erstaunlich. Meine Kunden kamen erschöpft und gestresst an, doch nach drei Tagen spürten sie mehr Klarheit, Ruhe und Energie.

Bald erkannte ich, dass ein zusätzlicher Tag noch tiefere Veränderungen ermöglichte.

So entstand das vier Tage dauernde Format, das nicht nur kurzfristige Erholung bot, sondern nachhaltige Ergebnisse lieferte.

Die kontinuierliche Weiterentwicklung

Veränderung ist kein statischer Prozess. Jeder Kunde bringt individuelle Herausforderungen mit, und meine Methoden haben sich stetig weiterentwickelt:

- **Erfahrungsbasierte Praxis:** Durch die Arbeit mit meinen Kunden konnte ich individuelle Strategien entwickeln – sei es für mehr Energie, Lebensfreude oder innere Klarheit.
- **Fortlaufende Weiterbildung:** Ich habe mich zusätzlich zu meinen anderen Ausbildungen als zertifizierter Coach für Persönlichkeitsentwicklung weitergebildet und kombiniere wissenschaftlich fundierte Ansätze mit fernöstlichen Methoden wie Meditation, Atemtechniken und Qi Gong.
- **Fokus auf nachhaltige Ergebnisse:** Mein Ziel ist es, dass meine Kunden spürbare Fortschritte mitnehmen, die langfristig Bestand haben.

Individuelle Begleitung: Coach, Berater, Mentor oder Trainer?

Jeder Mensch braucht eine andere Art der Unterstützung. Deshalb nehme ich je nach Bedarf unterschiedliche Rollen ein:

- **Coach:** Ich stelle die richtigen Fragen, um Sie ins Handeln zu bringen.
- **Berater:** Ich gebe Ihnen klare Strategien und Empfehlungen.
- **Mentor:** Ich teile meine Erfahrungen, um Ihnen Orientierung zu geben.
- **Trainer:** Ich vermittele Techniken und Übungen, die Sie direkt anwenden können.

Egal, welche Form Sie wählen – Ihr Fortschritt steht im Mittelpunkt.

Warum die Reset Coaching Tage einzigartig sind

Diese Coaching-Tage sind keine standardisierten Programme, sondern individuell auf Sie zugeschnitten. Sie bieten Ihnen einen geschützten Raum, um innezuhalten, neue Energie zu tanken und Klarheit zu gewinnen. Hier geht es nicht nur darum, dem Alltag zu entfliehen, sondern nachhaltige Veränderungen zu etablieren. *Teilnehmerstimmen:*

P. L., Führungskraft im Finanzwesen:

«Ich suchte nach einem Ausgleich zu meiner beruflichen Belastung. Stefans Kombination aus Krafttraining, Entspannung und persönlicher Entwicklung hat mich überzeugt. Besonders prägend war das Retreat, in dem ich Meditation und spezielle Yoga-Übungen kennengelernt habe. Diese Techniken helfen mir bis heute, Stress zu bewältigen und fokussiert zu bleiben.»

B. K., Chairman of the Board:

«Das Reset-Retreat hat meine Erwartungen bei weitem übertroffen. Stefans einzigartiger Ansatz, der westliche und östliche Methoden kombiniert, hat mir geholfen, mein Energieniveau zu steigern und meine Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Wer neue Rituale für Ruhe und Konzentration sucht, sollte mit Stefan sprechen.»

G. A., Entrepreneur und Non-Executive Director:

«Danke, Stefan, für eine lebensverändernde Erfahrung! Dieses Coaching hat mir geholfen, bewusster mit meiner Gesundheit umzugehen und Routinen für Ruhe und Fokus zu entwickeln. Für mich war es eine der besten Entscheidungen.»

Diese persönlichen Erfahrungen zeigen, wie tiefgreifend die Reset Coaching Tage wirken – individuell, nachhaltig und transformierend.

Ein Angebot für Ihre Reise

Ob Sie sich für einen, zwei, drei oder vier Tage entscheiden, liegt bei Ihnen. Wichtig ist nur, dass Sie den ersten Schritt gehen – denn manchmal reicht ein einziger Tag, um den Grundstein für eine neue Reise zu legen. Gemeinsam besprechen wir Ihre Ziele und gestalten ein individuelles Konzept, das genau auf Sie abgestimmt ist.

Diese Reset Coaching-Tage sind mehr als nur ein Angebot – sie sind eine Einladung, innezuhalten und mit Klarheit, Energie und einem neuen Sinn weiterzugehen.

Sind Sie bereit, sich selbst diese Zeit zu schenken?

Ich freue mich darauf, Sie dabei zu begleiten.

Kontaktieren Sie mich für weitere Informationen oder buchen Sie direkt:

Stefan Labas

Web: www.readyforreset.ch | www.labascoaching.com

E-Mail: info@labascoaching.com

Fon: +41 79 643 14 02