

## Über mich

Nach umfassender und langjähriger Beratungstätigkeit im Bereich der Öffentlichen Verwaltung und Privatwirtschaft, gebe ich nun mein Wissen und Können weiter.

Die systemische Arbeit, die perfekt zu meiner strategischen und offenen Herangehensweise passt, hat dabei meine besondere Begeisterung geweckt. Insbesondere die systemische Aufstellungsarbeit und das Integrative Emotionscoaching, welches in kurzen Sessions sehr viele emotionale Blockaden löst und Ressourcen aufbaut.

Vor langer Zeit, lehrte ich die Heilwirkung von Reiki und Kinesiologie, welche seither in meinem Alltag integriert sind.

GROWching ROOM bietet massgeschneidertes und individuelles Coaching an, welches nachhaltige Veränderungen in Ihrem Leben bewirken.

Nach einem kostenlosen Erstgespräch, legen wir gemeinsam das bestgeeignete Format fest, um Ihre Ziele zu erreichen.

Unsere Sitzungen finden "online" sowohl persönlich in der Praxis statt. Der Raum zur Entfaltung, kann je nach Bedürfnis auch in der freien Natur gestaltet werden.



**Babette Graf**

Dipl. Coach & Beraterin, CAS, emTrace®, AufstellerCoach,  
Eidg. dipl. Führungsfachfrau SVF, Public Management ZHAW

## KONTAKT



+41 79 384 96 16



ONLINE

ODER

XUNDHEITSPRAXIS

IM DÖRFLI

HOFWIESENSTRASSE 6  
8634 HOMBRECHTIKON



[info@growching-room.ch](mailto:info@growching-room.ch)



[www.growching-room.ch](http://www.growching-room.ch)

# GROWching ROOM

Coaching | Beratung | Leadership | Training



## RAUM FÜR ENTFALTUNG

LASS DIR FLÜGEL WACHSEN UND ENTFALTE DICH WEIT  
ÜBER DIE GRENZEN DEINER VORSTELLUNGSKRAFT HINAUS.



## Wertorientiertes, systemisches Coaching nach St. Galler Coaching Modell

Ein systemisch arbeitender Coach ist darauf spezialisiert, Menschen in ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld zu unterstützen. Systemisches Coaching betrachtet den Klienten nicht gesondert, sondern in seinem sozialen Kontext, einschliesslich Familie, Arbeit und anderen Beziehungen. Ein systemischer Coach hilft dabei, Muster, Dynamiken und Wechselwirkungen innerhalb des Systems zu verstehen und positive Veränderungen herbeizuführen.

Sie werden begleitet, neue Perspektiven zu gewinnen, Ressourcen zu identifizieren und diese zu stärken sowie Lösungen zu entwickeln. Dies kann sowohl auf individueller Ebene als auch im Kontext von Teams oder Organisationen erfolgen.

**Vorgehensweise:** Der Coach stellt Fragen, regt zum Nachdenken an und unterstützt den Klienten dabei, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, um seine Ziele zu erreichen. Durch die systemische Herangehensweise wird eine umfassende und nachhaltige Veränderung angestrebt, die nicht nur den Einzelnen, sondern auch das gesamte soziale System betrifft.

## Systemisches Aufstellen

Systemische Aufstellungen machen verdeckte und unbewusste Blockaden sichtbar und ermöglichen eine harmonische Beziehung zu Ihrem Umfeld oder abstrakten Elementen wie Geld, Entscheidungen, Hindernissen, Vertrauen oder bei Konflikten.



## Integratives EmotionsCoaching

- Emotionale Blockaden mit emTrace® lösen
- Ängste, Stress und negative Gefühle ablegen
- Ressourcenstärken und Veränderungen erzielen
- Stresserlebnisse die noch nicht verarbeitet sind loslassen
- Veränderung negativer Verhaltensmuster in sozialen Beziehungen, Partnerschaft oder der Eltern-Kind-Beziehung
- Destruktive Emotionen und Verhaltensmuster wie Wut, Eifersucht, Verlustangst usw. auflösen



## ZEN Behandlungen

Eine einzigartige Verschmelzung von Reiki und Kinesiologie. Die Behandlung erfolgt in bekleidetem Zustand durch sanftes Auflegen der Hände über dem Körper des Klienten. Dieser heilende Prozess regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an und reduziert gleichzeitig Stress. Die ZEN-Behandlung harmonisiert Körper, Geist und Seele, bringt sie in Einklang und fördert den ungehinderten Fluss der Meridiane. Tauchen Sie ein, in eine Welt der Entspannung, Regeneration und inneren Ausgeglichenheit. Gönnen Sie sich diese besondere Auszeit für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden.



## Business Coaching

### mit GROWching ROOM

GROWching ROOM bietet qualifizierte Coachings und Beratungen für die spezifischen Bedürfnisse Ihrer Unternehmung.

- Das Ziel ist, die Führungsebene zu stärken, die Mitarbeiterentwicklung zu fördern und das Gesamtbetriebsklima zu steigern
- Ermittlung und Auflösung interner Konflikte und Blockaden
- Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten
- Balance des hierarchischen Systems
- Harmonisches Arbeitsklima fördern
- Sparring-Partner für die Geschäftsleitung
- Externes Case Management für Ihren Betrieb
- Trainings und Workshops für nachhaltige Unternehmensentwicklung

Der beste Weg deine

*Zukunft*

zu gestalten ist, sie zu

*erschaffen.*