

Beyondwhat

3 E Coaching

**Warum Veränderung
selten an Mut scheitert und
du nicht das eigentliche
Problem bist**



Do what matters



Kennst du das?

| **Sackgassen, diffuse Gefühle und du machst „es“ einfach nicht |**

Jobmässig steckst du in denselben Sackgassen fest – gleiche Situationen, gleiche Trigger, gleiche Reaktionen. Und du weißt: **So willst du eigentlich nicht arbeiten.**

Oder dieses diffuse Gefühl: Unter der Oberfläche arbeitet etwas gegen dich, das du nicht greifen kannst. **Im Joballtag bremst dich „etwas“ spürbar aus.**

Du hast dich beraten lassen, To-do-Listen, Tipps und Merktzettel bekommen. Jetzt musst du „es nur noch“ umsetzen. **Du nimmst „es“ dir immer wieder vor – machst es aber nicht.**

| Was dich im Job blockiert, hat oft eine Geschichte. Da gehen wir ran...|

Du denkst...

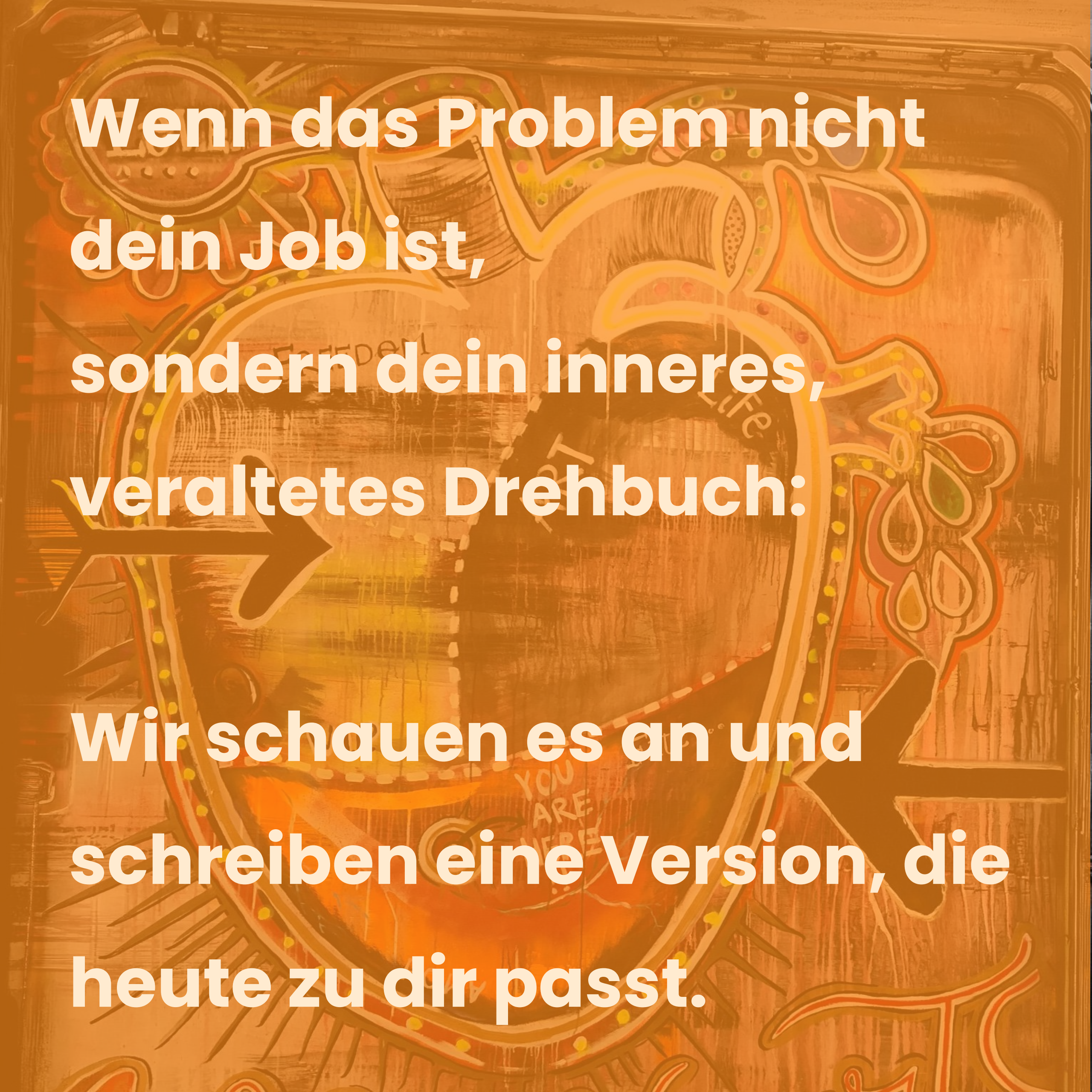
| Was ich oft von meinen Coachees höre |

Wenn ich jetzt nicht dahinter komme, einen echten Durchbruch erziele und wirklich was ändere: **Dann wird es eng – beruflich und privat.**

Ich habe dutzende DIY Workbooks rumliegen. Tipps zur Selbstoptimierung wirken bei mir nicht: **Ich bekomme den Schalter nicht umgelegt: Warum, keine Ahnung.**

Ich vermute: **Du folgst einem inneren Drehbuch, das einmal sinnvoll war – jetzt aber nicht mehr.** Da steht was drin, was dir heute die Probleme bereitet. Lass uns dieses Drehbuch verändern.

| Klassisches Coaching reicht nicht und Therapie wäre zu viel. 3E Coaching könnte passen... |

The background is a complex, abstract painting in warm tones of orange, yellow, and brown. It features a central figure that appears to be a person or a mask, rendered in a stylized, almost tribal manner. The figure is surrounded by various symbols, including a large arrow pointing right, a smaller arrow pointing left, and several circular motifs. There are also some text elements scattered throughout, such as "FREEDOM" and "LIFE" in a stylized font. The overall composition is dense and layered, with a sense of movement and depth.

**Wenn das Problem nicht
dein Job ist,
sondern dein inneres,
veraltetes Drehbuch:**

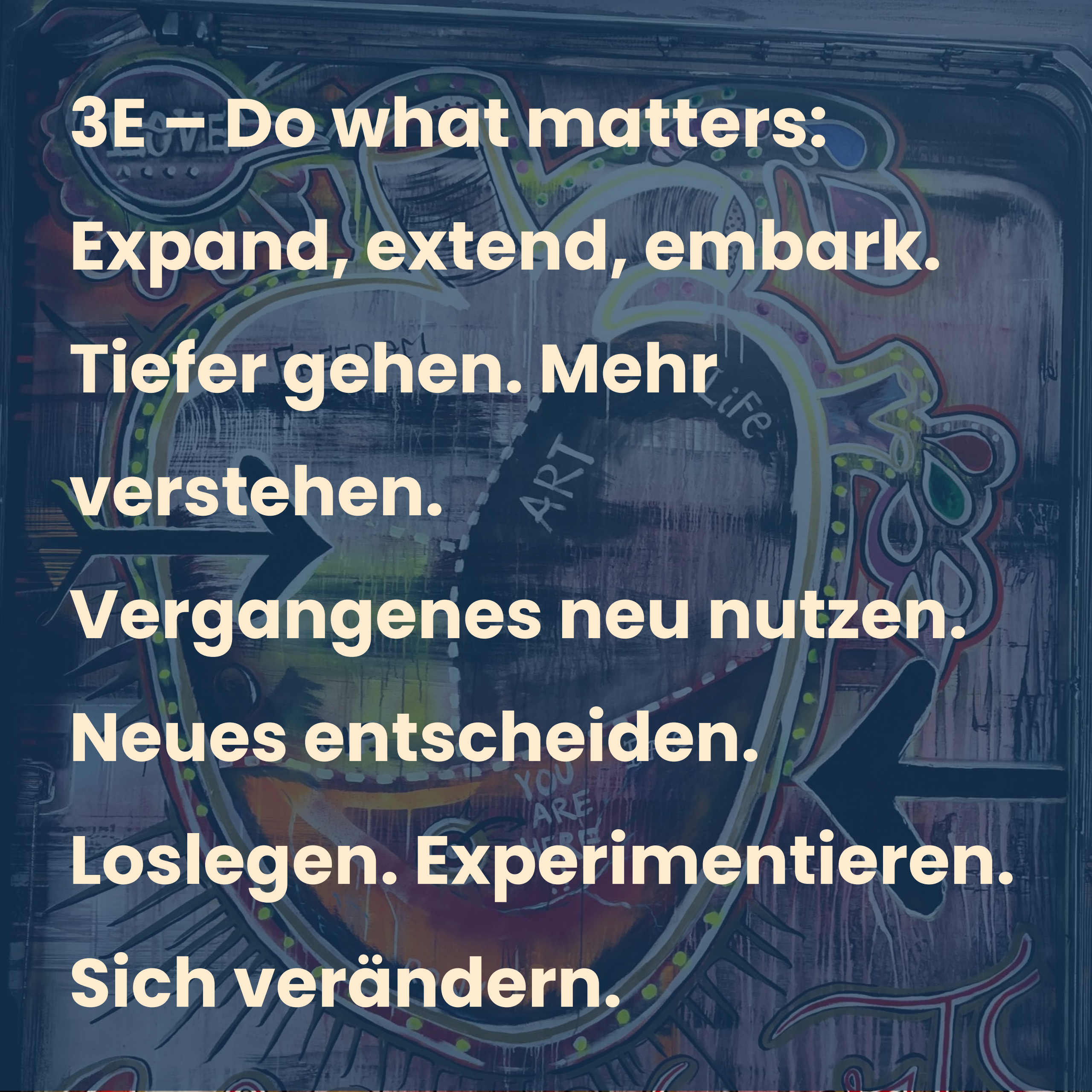
**Wir schauen es an und
schreiben eine Version, die
heute zu dir passt.**

Was dir helfen könnte

| Was wir im 3E Coaching machen – konkret |

- 1:** Deine berufliche und private Situation ausleuchten – wie sie ist, wie sie war und wo genau du feststeckst.
- 2:** Herausarbeiten, was psychologisch hier zusammen kommen könnte und dich so sein lässt, wie du bist.
- 3:** An den Knackpunkt gehen, nämlich dein Lebens-Drehbuch, das wir hinterfragen und anpassen, so dass deine Situation sich wirklich ändert.
- 4:** Passend zu dir neue Denk- und Verhaltensweisen ausprobieren, die dich anders werden lassen und du merkst, wie dein neues Drehbuch dich weiter bringt.

| Jetzt arbeitest du so an dir, dass es auch hält...|

The background is a complex, abstract artwork. It features a large, dark, stylized arrow pointing from the top left towards the bottom right. The arrow has a thick, textured body and a pointed head. Within the arrow's path, the word "ART" is written vertically in a light, sans-serif font. To the right of the arrow, the word "Life" is written in a similar font, following the curve of the arrow's tail. In the upper left corner, the word "LOVE" is partially visible. In the lower left, the words "YOU ARE HERE" are written in a circular arrangement. The overall color palette is dominated by dark blues, greys, and blacks, with accents of red, green, and yellow. The style is reminiscent of graffiti or street art, with bold lines and a sense of movement.

3E – Do what matters:

Expand, extend, embark.

**Tiefer gehen. Mehr
verstehen.**

Vergangenes neu nutzen.

Neues entscheiden.

Loslegen. Experimentieren.

Sich verändern.

Was hinter 3E steckt

| Kannst du lesen, musst du aber nicht |

Ich nutze psycho-dynamische und systemische Methodik für tiefgreifende, individuelle Veränderungsarbeit.

Schlagwortartig:

3E – Do what matters: Expand, extend, embark.

Expand: Tiefer gehen. Mehr verstehen.

Extend: Vergangenes neu nutzen. Neues entscheiden.

Embark: Loslegen. Experimentieren. Sich verändern.

Dahinter stecken u.a.: Transaktionsanalyse (Eric Berne), Neuentscheidungsmethodik (Goulding), systemische Kurzintervention (de Shazer), Gestaltarbeit (Perls)

| An sich musst du vorab über meine Methodik wenig wissen – du wirst erleben, wie sie funktioniert... |

FAQs – häufige Fragen

| Vielleicht fragst du dich das auch |

„Muss man sich beim Coaching nicht gegenüber sitzen?“

Nein, du wirst erstaunt sein, wie gut man Nähe und Verständnis auch „remote“ aufbaut. Du brauchst einigermaßen gute Technik und eine ungestörte Umgebung.

„3E Coaching hört sich wie Psychotherapie an, ist es eine?“ Nein, das wäre unzulässig. Echte Veränderungsarbeit geht aber tief. Du kannst davon ausgehen, dass ich als Master Organizational Psychology und systemischer Coach entsprechend ausgebildet bin.

„Warum sollte ich mit dir als Coach arbeiten? Was zeichnet dich aus?“ Als „ü50“ habe mich selber immer wieder neu erfunden – beruflich und privat. Im Rahmen von Ausbildungen wurde ich selber therapiert – und habe gemerkt, dass Coaching mir mehr hilft: So entstand 3E Coaching und der Claim „Do what matters“.

„Was machst du sonst so?“ Neben 3E Coaching arbeite ich als Berater in einer Unternehmensberatung, führe dort Kolleg:innen und begleite organisationale Changes und Transformationen.

| Hast du noch andere Fragen, die dich davon abhalten loszulegen? Stelle sie mir...|

KONTAKT UND PODCASTS

René Wagener

**Psychodynamischer und systemischer Coach
und Unternehmensentwickler, Jurist und
Mediator**

Partner für individuelle und organisationale
Veränderungsarbeit und Transformation

| +49-(0)-176 628 25 654

| rene.wagener@beyondwhat.org

| Website



| Podcast



Do what matters

