

ME-TIME

MIT KLARHEIT, ZUVERSICHT & PERSPEKTIVE ZEITEN DES WANDELS GESTALTEN



INTENSIV-COACHING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MENSCHEN IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

© 2026 AFK

ORT: VIRTUELL ODER IN PRÄSENZ

DEIN PERSONAL COACH:
ANNETTE FÖRSTER-KRECHBERGER



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

ME-TIME



ORT: VIRTUELL ODER IN PRÄSENZ

DEIN PERSONAL COACH:
ANNETTE FÖRSTER-KRECHBERGER

MIT KLARHEIT, ZUVERSICHT & PERSPEKTIVE ZEITEN DES WANDELS GESTALTEN

Stell dir vor: Mitten im Veränderungsdruck, zwischen Meetings, Entscheidungen und Teamführung gönnst du dir eine Atempause, um Herausforderungen zu sortieren und neue Inspiration zu finden, ohne dafür eine längere Auszeit nehmen zu müssen. Die Me-Time bietet dir genau das. Abstand, Perspektivwechsel und Raum für neue Erkenntnisse. Professionell begleitet durch einen erfahrenen Coach.

Was genau passiert in deiner Me-Time?

Du reflektierst deine aktuellen Fragestellungen und entdeckst neue Handlungsoptionen, die direkt in deinen Alltag passen – keine Theorie, sondern praxisbezogene Impulse für neue Inspiration und frische Energie. Gemeinsam mit Annette schärfst du deine Prioritäten, intensivierst deine Wirksamkeit und innere Stärke, damit du anstehende Anforderungen nicht nur bewältigst, sondern bewusst gestalten kannst.

Für wen eignet sich die Me-Time?

Du hast Führungsverantwortung oder steckst in einem Veränderungsprozess? Du wünschst dir einen Sparringpartner, mit dem du effektiv reflektieren und tragfähige Perspektiven entwickeln kannst? Dann ist die Me-Time genau das Richtige für dich! Nach Bedarf online oder vor Ort und flexibel in deinen Kalender integrierbar. 60 Minuten mit nachhaltiger Wirkung.

Dein Nutzen:

- Innere Klarheit, neue Fokussierung und zuversichtliche Gelassenheit in aktuellen Herausforderungen
- Inspiration und Ressourcen für anstehende Entscheidungen und nächste Schritte
- Strategien, die dich und dein Team in Zeiten der Veränderung empowern und tragen

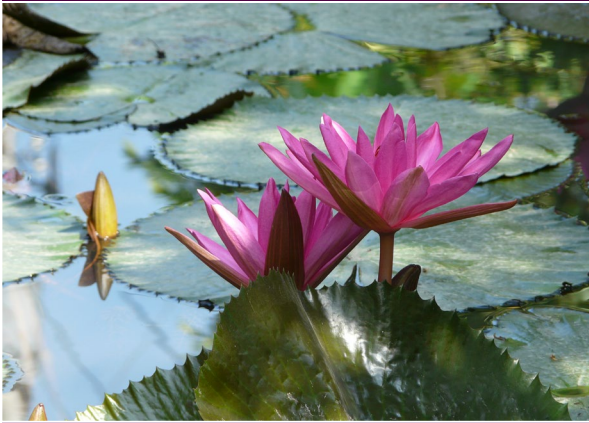
Du willst mehr wissen? Vereinbare deinen unverbindlichen Info-Termin mit Annette!

© 2025 AFK



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

ME-TIME



MÖGLICHE THEMEN



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

1. MENTAL - DETOX

Du nimmst inneren Abstand, kannst in Ruhe deine Gedanken sortieren und Raum schaffen für neue Klarheit. Dabei erkennst du Aspekte, die dich einengen, Energieräuber und (unbewusste) Auslöser für Druck. Während du den Alltag hinter dir lässt und neue Perspektiven einnimmst, entwickeln sich authentische Ideen, innere Klarheit und neuer Fokus.

2. AUSSORTIEREN & AUFTANKEN

Die Me-Time, bietet dir die innere Distanz, um deine aktuellen Belastungen zu sichten und Energieräuber zu bearbeiten. Du gewinnst einen neuen Blick auf Anforderungen und entdeckst, welche Strategien und kleinen Gewohnheiten dir helfen können fokussiert, kraftvoll und klar zu agieren. Gleichzeitig füllst du deinen Energietank und stärkst dauerhaft deine Resilienz.

3. KNOTEN LÖSEN

Annettes zielgerichtete und empathische Impulse helfen dir, Konfliktknoten zu entwirren. Dabei öffnet sich die Tür für ein tieferes Verständnis der Hintergründe und Zusammenhänge von Spannungsfeldern. Du definierst und erprobst Lösungsstrategien und erlebst, wie du Kommunikation so steuern kannst, dass Hindernisse zu Wachstumschancen gewandelt werden. Dein Output: effektive, tragfähige Lösungen.



4. ENTWICKLUNG BOOSTEN

Nutze die Me-Time, um deine Rolle zu reflektieren und deine Vision für die Zukunft zu präzisieren. Bist du da, wo du sein möchtest? Gibt es Anteile, die nicht gelebt werden können? Welche Ressourcen helfen dir, deinen Zielen näher zu kommen? Schärfe deinen Blick für neue Möglichkeiten und definiere konkrete Schritte. Lass dich von Annettes Fragen leiten, um Klarheit zu finden und dich fit für die Zukunft zu machen.

5. REFLEKTIEREN & INSPIRIEREN

Nutze Annette als Resonanzboden für gezieltes Hinterfragen und professionelles Feedback. Im vertraulichen und sicheren Rahmen des Coachings kannst du komplexe Situationen beleuchten, gewinnst neue Erkenntnisse, schaffst Orientierung im täglichen Erwartungsdschungel. Frische Inspiration bildet die Basis für klare Sicht nach vorne, fundierte Entscheidungen und praktische Durchbrüche.

6. INDIVIDUELLE THEMEN BEARBEITEN

Der Alltag konfrontiert uns mit vielfältigen und immer neuen Herausforderungen. Die Me-Time ist der Raum, um aktuelle Themen einzubringen. Lass uns gemeinsam analysieren und bewerten, um dann spezifische Lösungen und konkrete Handlungsoptionen für dich zu entwickeln. Nutze die Zeit, um deine persönliche Power zu aktivieren - genau dort, wo du es dir im Moment am meisten unter den Nägeln brennt.

ME-TIME



PRAKTISCHE INFORMATIONEN



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

Annette Förster-Krechberger



Inhaberin Perspectiv Coaching & Consulting
BusinessCoach, Unternehmensberaterin
Dozententätigkeit an Hochschulen

Mein **beruflicher Fokus** liegt auf dem Coaching von Unternehmern, Führungskräften und Teams in kleinen und mittleren Unternehmen rund um die Themen Führen, Verhandeln und Zusammenarbeiten. Außerdem führe ich Workshops zur Teamentwicklung durch und bin als Klärungs-helferin in Konfliktsituationen tätig.

Für meine Klienten bin ich insbesondere dann die Ansprechpartnerin, wenn es kompliziert wird oder individuell konzipierte Angebote benötigt werden. Sie schätzen meine humorvolle, fokussierte und pragmatische Art, die immer an der aktuellen Situation andockt und sich auf die Erarbeitung einfacher und doch hochwirksamer Lösungen konzentriert.

Besonders freut mich, wenn meine Klienten durch unsere Zusammenarbeit Herausforderungen meistern und ambitionierte Ziele erreichen konnten.

Arbeitssprachen

Ich arbeite gerne auf Deutsch und Englisch, spreche aber auch Französisch und Spanisch.

Was mich antreibt und begeistert

Stetig weiter zu lernen, mir immer neue Wissensbereiche zu erschließen begeistert mich. Ich liebe es, gemeinsam mit anderen Potenziale zu entdecken, Ressourcen zu aktivieren und kreative Lösungen zu finden. In meiner Freizeit trifft ihr mich beim Sport, auf Reisen, bei Konzerten, zuhause am Klavier oder beim kochen mit Familie und Freunden.

So buchst du deine Me-Time:

1

Formuliere dein Thema und dein Ziel.
Was beschäftigt oder belastet dich?
Was soll in Zukunft anders sein als jetzt? Was wünschst du dir? Was wäre das ideale Ergebnis deiner Me-Time?

Setze dich per Telefon, E-Mail oder
Whats-App mit Annette in Verbindung
und buche ein unverbindliches
Infogespräch.

2

3

Nutze das Gespräch, um Annette
kennenzulernen, deine Fragen zu
stellen und zu entdecken, was die
Me-Time dir bieten kann.

Buche deinen ersten Coaching-Termin
mit Annette und freue dich auf deine
inspirierende Me-Time.

4

5

Überlege, wie viele Me-Time-Einheiten
du dir gönnen möchtest.
Deine Investition: pro Stunde 150€
bzw. für 5 Stunden 700€ (zzgl. MwSt.)