

Dein Weg durch Übergänge.

Du stehst vor oder an einem Wendepunkt. Du spürst eine innere Sehnsucht nach Veränderung, aber dir fehlt der Mut, die Klarheit oder die Erlaubnis, den nächsten Schritt zu gehen. Hier ist Raum für deine Fragen, deine Zweifel und für das, was in dir nach Ausdruck sucht.

INNENLEBEN

Für dich, wenn...

- du nach aussen alles im Griff hast und innen weisst, dass das nicht die ganze Wahrheit ist
- du Muster, Blockaden und festgefahrene Glaubenssätze loslassen möchtest
- du weisst, dass du dich selbst verlierst, und nicht mehr weiter so willst
- du die Verlässliche warst und spürst, dass da noch etwas auf dich wartet
- du zwischen Welten zerrissen bist und suchst, wie beides Platz haben kann
- du lange still warst und weisst, dass es Zeit wird, sichtbar zu werden
- du eine Entscheidung spürst, die noch keinen Namen hat

Übergänge: Identität · Rolle · Sichtbarkeit · Selbstverlust · Midlife · Empty Nest · Unternehmerin · Selbstständigkeit · Pension

BERUFLICHES

Für dich, wenn...

- du innerlich am Limit bist, auch wenn es nach aussen nicht sichtbar ist
- du erfolgreich bist auf dem Papier und trotzdem jeden Montag mit Widerstand aufwachst
- du alles selbst trägst und nach aussen die Starke bist, die keine Zweifel und negativ gewertete Emotionen zeigt
- du in einer Frust-Schleife feststeckst und nicht weisst, wo ansetzen
- du als Expertin anerkannt bist und trotzdem das Gefühl hast, nicht gehört oder verstanden zu werden
- dein Umfeld sagt: das ist unrealistisch, und du spürst trotzdem, dass es stimmt

Übergänge: Jobwechsel · Chefwechsel · Führungsrolle · Neu/Umpositionierung · Selbstständigkeit · Angebotsstruktur · Reorganisation · Rückkehr aus der Mutterschaft · aus dem Doing ins Führen

Was sich verändert, wenn du nicht alleine gehst.

Du hast schon viel gedacht. Und du weisst, dass noch ein Buch, eine Methode oder ein Podcast dich nicht weiterbringt. Echter Wandel entsteht, wenn das, was dich festhält, wirklich gesehen wird. Von innen heraus, mit deinem ganzen System.

Was seit Monaten im Kreis dreht, bekommt Struktur. Für Frauen, die gewohnt sind, Probleme selbst zu lösen, ist es ein Moment, in dem sie realisieren, wie viel Kraft das Alleine-Halten wirklich gekostet hat. Bauchgefühl und Ratio hören auf, gegeneinander zu arbeiten.

Wie oft hast du schon gedacht: Wenn erst mal...? **Der Status quo kostet Energie, jeden Tag.** Schlaflose Nächte, Kopfkino, Schmerzen, die Erschöpfung des Unterdrückens, nicht selten mehr als das Anpacken je kosten würde. Und der Preis bezahlst nicht nur du mit deiner Zeit und Wohlergehen. Sondern es betrifft auch alle um dich herum.

Du brauchst nicht alle Antworten, bevor du anfängst.

Du triffst Entscheidungen, die wirklich deine sind. Setzt Grenzen ohne Schuldgefühle. Du kommst in die Selbstführung. Dein Nervensystem wird flexibler, deine innere Haltung stabiler, der Mut wächst von innen, Klarheit und Vertrauen ist da. Zerrissenheit wird zu Verbundenheit, weil du integriert hast. Du findest zu dir und bist präsent.

Und die Wirkung strahlt in alle Lebensbereiche. Das wird grossartig.

PROZESSBEGLEITUNG

Wo Leisten und Fühlen sich begegnen.

Wie ich arbeite.

Ich arbeite nicht mit einer einzigen Methode, sondern mit dem, was deine Situation braucht. Körperorientierte Arbeit, systemisches Denken, Nervensystemarbeit, Arbeit mit inneren Anteilen, Archetypen und kreative Zugänge, Life Design. Was zum Einsatz kommt, richte ich nach dir aus. Ich halte den Raum, stelle die richtigen Fragen und entwickle mit dir, was dich wirklich weiterbringt. Du bekommst keine Antworten von mir. Sie finden dich. Weil du mit Antworten vom Aussen nie das erreichst, was dich wirklich weiter bringt. Ich begleite dich im Prozess dahin.

Eine Session beginnt dort, wo du gerade wirklich stehst. Nicht dort, wo du glaubst stehen zu sollen. Manchmal ist das ein konkretes Thema, eine Entscheidung, ein Muster. Manchmal ist es ein Gefühl, das sich noch nicht in Worte fassen lässt. Beides hat hier Platz. Wir arbeiten mit dem, was sich zeigt, ob das ein Gespräch ist, eine körperliche Übung, eine Skizze/Worte auf Papier oder geführte Visualisierungen.

Bei mir stehst du im Mittelpunkt. Du musst nicht performen, nicht stark sein, dich nicht erklären. Für viele Frauen ist das ungewohnt, weil sie es gewohnt sind, vieles zu halten: für das Team, den Partner, die Familie, sich selbst. Hier ist das nicht nötig.

Auch mit den Seiten, die du sonst nicht zeigst oder keinen Platz haben.

Erstgespräch

20 Min. · kostenlos
Kostenlos

Prozess-Paket

6 × 50 Min. · in deinem Rhythmus
CHF 980.–

Tiefgreifende Begleitung

3 bis 6 Monate · individuell
Auf Anfrage

Ich bevorzuge Telefon. Zoom ist auch möglich. Hier kommst du zu freien Erstgespräch-Terminen: [Link zu Calendly](#)



Wer ich bin.

Ich bin Janine, Prozessbegleiterin für Frauen in Übergängen. Ich bin in vielen Welten zuhause, zwischen Corporate und Selbstständigkeit, Land und Stadt, dem Analytischen und dem Intuitiven. Das ist kein Zufall.

Ich habe das, worüber wir hier sprechen, selbst durchlebt. Nicht weil ich rechtzeitig losgelassen habe, sondern weil ich es nicht getan habe. Und damit auch einen Teil meiner Identität abrupt verlor. Zudem habe ich jahrelang versucht in einer männerdominierten Branche, eine bessere "Mann" zu sein, was mich zwang, die femininen Aspekte zu integrieren. Meine sensible Seite unterdrückt, hart gemacht, komplett gegen mich selbst gearbeitet. Diese unterschiedlichen Situationen waren immer der Anfang von was Grösserem.

Übergänge sind nichts Lineares. Sie sind organisch. Wenn wir das wirklich begreifen, ändert sich alles.

Bereit, gemeinsam hinzuschauen?

Ich freue mich auf dich.

Janine Eichenberger · hallo@janineichenberger.com · 079 209 49 17 · [Instagram](#)