



Henry Friesen

Coaching, Beratung, Training

# Entspannt Erfolgreich

Wie Sie als Selbständiger, Unternehmer oder Führungskraft  
Stress dauerhaft auflösen und Qualitätszeit für sich, Ihre  
Beziehung und Familie schaffen!



**HENRY FRIESEN**

Marktstr. 38  
33602 Bielefeld

+49 176/ 24207523  
mail@henry-friesen.de

„Wenn wir alle Dinge tun  
würden, zu denen wir  
fähig sind, würden wir uns  
selbst in Erstaunen  
versetzen.“

---

Thomas Edison

# Über Henry Friesen

## Coach für ganzheitliche Transformation und Stressprävention

Als Systemischer Coach und Unternehmensberater führe ich Selbständige, Unternehmer und Führungskräfte durch ihren Prozess zu einem stressfreien Leben mit viel Qualitätszeit für sich, ihre Beziehung und ihre Familie - immer nach dem Motto: Wähle und lebe deine höchste Vision!

Doch dies war nicht immer so.



Den eigenen Weg frei zu gestalten und zu wählen, war für mich undenkbar als ich in einer fundamentalistischen Kirche und Familie aufwuchs. Meine Lebensrealität war von kirchlichen Geboten und biblischen Lebenskonzepten geprägt. Ich fügte mich meinem Schicksal, bis zu dem Zeitpunkt, als ich nach einer Woche alleine mit einem Schlafsack am Strand von Gran Canaria den Absprung wagte und mich vom religiösen Einfluss löste.

So wurde ich vom Mittläufer fundamentalistischer Heilsprediger zum Transformationsexperten.

Nun schaue ich auf viele Jahre Erfahrung als Systemischer Coach mit Privatklienten und als Unternehmensberater in Kliniken und Kleinunternehmen zurück. Hier entwickelte ich die Themen Stressmanagement, Kommunikation und Transformation zu meinen Schwerpunkten.

Menschen an ihren Wendepunkten zu begleiten, ist heute meine Leidenschaft.

Ihre Vision ist  
mein Job!

# Einleitung

## Abenteuer Business

Wenn Sie als Selbständiger, Unternehmer oder Führungskraft ihre Arbeit und ihr Privatleben in vollen Zügen genießen, dann gratuliere ich Ihnen. Sie sind einer der Wenigen, die die Komplexität der heutigen Gesellschaft gemeistert haben. Ist dem so, brauchen Sie diese Broschüre nicht weiter zu lesen und können mit gutem Gewissen einen Kaffee trinken gehen.

Wenn allerdings auf die eine oder andere Weise Ihr Business dazu führt, dass Sie gestresst sind und nur noch wenig Zeit für sich, Ihre Partnerschaft oder Familie übrig bleibt, stehen Sie kurz vor Ihrem größten Abenteuer.

Wir stehen in unserer Gesellschaft vor immer komplexeren Herausforderungen, die immer tiefere Spezialisierungen brauchen, um die Herausforderungen meistern zu können. Als Selbständiger, Unternehmer oder Führungskraft stehen Sie dabei im Zentrum. Sie durchlaufen viele Phasen in Ihrer Karriere, die alle unterschiedliche Anforderungen darstellen. Sie müssen der Spezialist auf sehr vielen Ebenen sein. Um gesund zu bleiben und ein erfülltes Beziehungs- und Familienleben führen zu können, darf neben Ihrem Business auch Ihre Persönlichkeit wachsen. Hier beginnt das Abenteuer.

Das Abenteuer beginnt mit dem ersten Schritt!



# Meine Philosophie

## High Performance

### 2.0

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht Selbständige, Unternehmer und Führungskräfte dabei zu unterstützen, mit ihren Ressourcen besser umzugehen und sich, ihre Beziehung und ihr Familienleben zu stärken.

Sie sind die treibende Kraft Ihres Unternehmens. Ohne Ihre Leistungsfähigkeit kann es nicht wachsen und erfolgreich sein. Was dabei nicht außer Acht gelassen werden sollte, ist Ihre eigene Gesundheit, Ihre Beziehung und Ihre Familie.

High Performance Ja - aber HUMAN!  
Wir brauchen ein Update (2.0).  
Mit der Art und Weise, wie Sie als Selbständiger, Unternehmer oder Führungskraft Ihr Unternehmen leiten, prägen Sie unsere Gesellschaft, unsere Werte und unsere Zukunft. Wir brauchen Leistungsfähigkeit heute mehr als je zuvor UND... wir brauchen Menschlichkeit.

#### Die gute Nachricht ist:

Wirkliche High Performance entsteht, wo frei von negativen Belastungen und ungesundem Stress ein dynamischer und kreativer Prozess startet. Das bedeutet langfristige Leistungsfähigkeit kann nur in einem stressfreien Zustand und einem stabilen familiären Kontext entstehen. Die Basis dafür schaffen wir in einer gezielten persönlichen Entwicklung.

Ihre Stresssituation ist Ihr Spiegel. Sie zeigt Ihnen ihre Herausforderungen, ihre Lernschritte und Schwächen auf. An diesen Herausforderungen scheitern Sie oder wachsen an ihnen. In jedem Fall zeigen die sich zeigenden Problematiken Ihnen die nötigen persönlichen Entwicklungsschritte auf.

Wenn Sie die Entwicklungsschritte gehen, ist ein erfülltes Leben mit viel Qualitätszeit für Ihre Beziehung und Familie gar nicht mehr vermeidbar.

Langfristige Leistungsfähigkeit entsteht in einem stressfreien Zustand und einem stabilen familiären Kontext.

“Wie sollen wir mit den Ressourcen der Erde gut umgehen, wenn wir mit uns selber Raubbau betreiben?”

---

Henry Friesen



# Typische Symptome!

## Marathon oder Sprint?

Einen Sprint über 200 Meter hinzulegen, bringt dich auf Hochtouren, belebt dich und weckt deinen Ehrgeiz. Im Sprint einen Marathon zu laufen, verursacht Atemprobleme, erschöpft dich und zwingt dich irgendwann auf-zugeben. Als Selbständiger, Unternehmer oder Führungskraft laufen Sie oft einen Marathon im Sprint. Für ein Hochgefühl in Ihrem Business und ein Gefühl von Glück im Beziehungs- bzw. Familienleben müssen Sie ihr Tempo anpassen. Neben Ihrem Umfeld geben Körper, Geist und Seele Feedback!



Es beginnt mit Schlafproblemen, einer inneren Unruhe im Körper und endet bei Bluthochdruck, Rückenbeschwerden oder Magen- bzw. Verdauungsproblemen.



Der Kopf arbeitet immer weiter, der Fokus kann nicht lange auf private Angelegenheiten oder Beziehungen gelenkt werden. Sie schalten im Privaten innerlich ab und "verschwinden" in Ihre Gedankenwelt.



Es stellt sich eine immer stärker werdende Erschöpfung ein, Stimmungsschwankungen werden öfter und heftiger und Sie werden immer gereizter.



Streitigkeiten entstehen häufiger, die Partnerin/ der Partner ist frustriert, enttäuscht oder distanziert. Die Familie kommt zu kurz und soziale Kontakte werden weniger.

“Das Leben, das Sie  
aufgebaut haben, sollten  
Sie auch genießen  
können.”

---

Henry Friesen



# Das erwartet Sie im Coaching

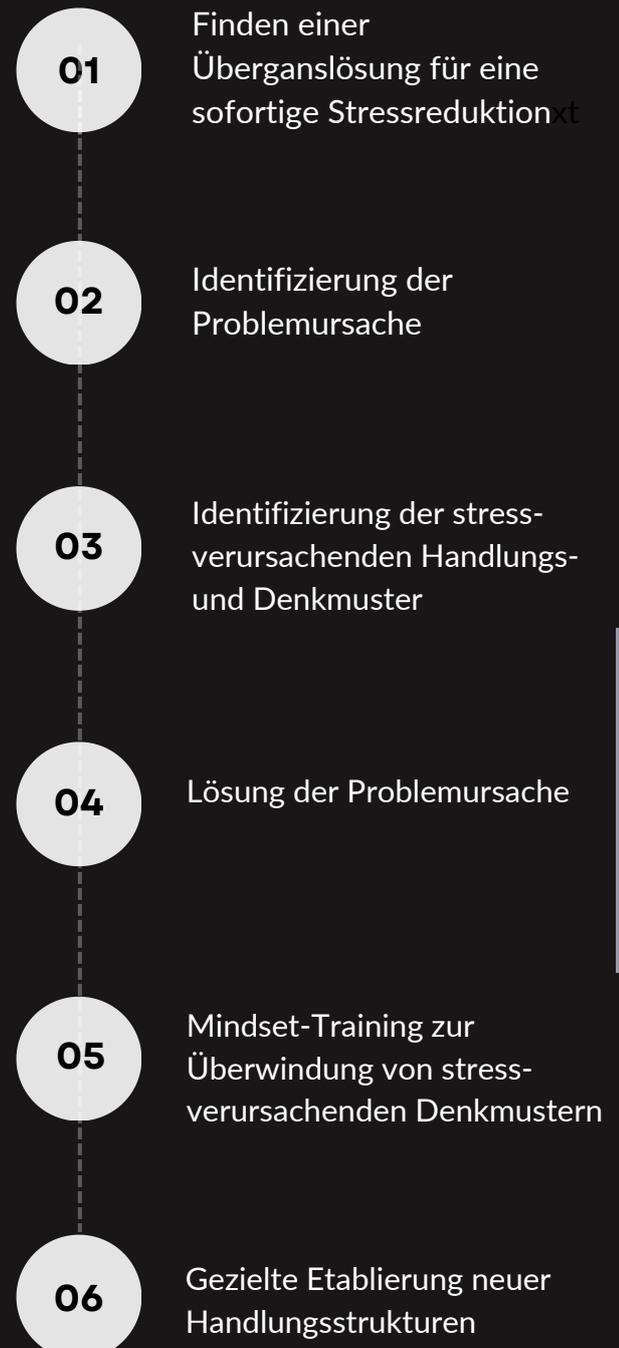
Auf dem Weg zu einem entspannten aber erfolgreichen Leben gibt es 6 Stufen, die für eine nachhaltige Veränderung durchlaufen werden müssen.

In diesem Transformationsprozess werden Handlungs- und Denkmuster, die zu Stress führen und das Privatleben belasten, identifiziert. Es wird herausgearbeitet, wie Sie ihre Stresssituationen verursachen und welche Denkweisen diese festigen. Auf dieser Basis werden zielsicher neue Impulse für ein stressfreies Leben und eine glückliche Beziehung gesetzt.

Es entsteht für Sie Klarheit darüber, welche Handlungsmuster zu Ihrer Stresssituation führen und wie Sie diese gezielt verändern können.

Auf dieser Grundlage wird eine Entwicklung hin zu einem erfüllten Leben möglich. Denn: Nur ein System, das Sie verstehen, können Sie auch verändern.

Nur ein System, das Sie verstehen, können Sie auch verändern!



# Nur so...

## Nachhaltig



Jeder der schon einmal probiert hat, nach Neujahr eine Gewohnheit zu verändern, weiß wie schwer das ist. Der Grund dafür ist, dass diese Herangehensweise in den meisten Fällen zu oberflächlich ist. Für wirkliche Veränderung müssen die Ursachen der stresserzeugenden Handlungs- und Denkmuster erkannt und transformiert werden.

## Ganzheitlich



Stress entsteht vielschichtig und wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Nur an einer "Stellschraube" zu drehen, macht langfristig keinen Sinn. Neben dem gezielten Abbau chronischer Stressfaktoren ist die Stärkung der Beziehung und des Familienlebens genau so wichtig, wie ein klarer Umgang mit belastenden Gefühlen und stresserzeugenden Gedanken.

## Strukturiert



Der Berg erscheint oft unüberwindbar, der nächste Schritt lässt sich hingegen leicht gehen. Aus der chronischen Stresssituation auszusteigen ist für die meisten unvorstellbar. Ein strukturierter Weg, der das Business im Veränderungsprozess sichert, ein gegenseitiges Unterstützen in der Partnerschaft möglich macht und Stück für Stück den Stress reduziert, ist Voraussetzung.

# Warum Sie mein Coaching brauchen?

## Mindset-Training für eine neue Lebensrealität

### 1. Alles was passiert dient meiner persönlichen Entwicklung!

Lernen Sie, jede Situation für Ihren nächsten Entwicklungsschritt zu nutzen! Sie können sich über eine Situation beschweren oder Sie können das Entwicklungspotenzial für sich erkennen und nutzen.

### 2. Ich bin verantwortlich für alle meine Umstände!

Holen Sie sich das Maximum Ihres Gestaltungspotential zurück. Sobald Sie die Schuld für eine Situation jemand anderen geben, geben Sie jegliche Einflussmöglichkeit ab. Lernen Sie, die Verantwortung bei sich zu suchen und die Macht im positivsten Sinne wieder zu sich zurück zu holen.

### 3. Ich folge meiner höchsten Vision!

Lernen Sie, mit jeder Situation ihr Leben auf ein höheres Level zu heben. Sie gehen sonst im täglichen Geschäft und in privaten To-Do's unter. Machen Sie sich klar, wie sie ihr Leben führen und was Sie erreichen wollen. Lernen Sie, von nun an jede Entscheidung im Einklang mit diesem Ziel zu treffen.

### 4. Alles ist möglich!

Denken Sie groß... denken Sie noch größer! Lernen sie sich von begrenzenden Blickwinkeln zu lösen und ihren Blick für neue Möglichkeiten zu öffnen.

### 5. Ich wähle die Herausforderung!

In den Herausforderungen steckt das Veränderungspotenzial. Wenn Sie ihnen ausweichen, bleibt Ihre Situation, wie sie ist. Lernen Sie, die Herausforderungen anzunehmen und ihre Stresssituation gezielt aufzulösen.



# Business-Typen

## unterschiedlicher Stressursachen

Mit der Persönlichkeit entwickelt sich auch eine bestimmte Art und Weise im Business zu agieren. Es lassen sich 4 Business-Typen klassifizieren. Vielleicht finden Sie sich in einem oder in einer Mischung verschiedener Typen wieder. Die Stärken zeigen Ihnen ihre Potentiale auf und aus den Schwächen lassen sich stressverursachende Handlungsmuster erkennen.

### Die Rampensau

#### Stärken:

- spontan,
- überzeugend,
- einnehmend
- selbstsicher

#### Schwächen:

- launisch,
- kontrollierend
- bestimmend
- dominant

### Die Ehrgeizigen

#### Stärken:

- zielstrebig
- diszipliniert
- hohe Frustrationstoleranz
- kreativ

#### Schwächen:

- zweifelnd
- unsicher
- nicht kritikfähig
- verbissen

### Die Perfektionisten

#### Stärken:

- genau
- diszipliniert
- strukturiert
- analytisch

#### Schwächen:

- unemphatisch
- unflexibel
- kontrollierend
- angespannt

### Die Empathen

#### Stärken:

- unterhaltend
- emphatisch
- inspirierend
- mitreißend

#### Schwächen:

- unorganisiert
- manipulierend
- zerstreut
- undurchschaubar

# Fallbeispiel 1



**Anja Ziesel**  
Fachteamleiterin einer  
Kommunalverwaltung

## Ausgangssituation

Ich war über einen längeren Zeitraum in einer Stresssituation, die durch eine Trennung entstanden ist. Mit der Trennung befand ich mich alleinerziehend mit 3 Kindern in einer Umbruchsituation. Beruflich führte mich diese Situation in den Burnout. Ich war nur noch schwer in der Lage mein Team zu führen oder meine Sachbearbeitung zu erledigen.

## Problem

Trotz guter Literatur zur Selbsthilfe und Unterstützung durch Freunde fehlten mir die Fähigkeiten, eine wirkliche Veränderung in mir zu erreichen. Der Arbeitsalltag mit den Herausforderungen der Mitarbeiterführung und erforderlichen Veränderungsprozesse im Team blieben extrem kräftezehrend.

## Lösung

Über die Arbeit mit Henry Friesen spürte ich, wie angeeignete Handlungsmuster nach und nach wie alte Schalen platzen und frühere Verletzungen transformiert wurden. In mir entstand eine innere Ruhe, die die Potentiale für das, was ich bin und mir wirklich wichtig ist, freilegte. Davon profitieren seitdem meine Familie und meine Mitarbeitenden. So gelingt mir ohne große Mühe eine bessere Zusammenarbeit auf einer menschlicheren Ebene.

# Fallbeispiel 2



## **Dirk Westerholz**

**Technischer Betriebsleiter  
von 75 Mitarbeitern**

### Ausgangssituation

In der Planung, Durchführung und Kontrolle der Arbeiten meiner Mitarbeitenden, sowie bei der Betreuung von und Kommunikation mit unseren Kunden war ich immer engagiert, zielgerichtet und leitungsfähig. Es entstand allerdings auch über die Kommunikation in der Führung und Betreuung für mich ein dauerhaft hohes Stresslevel.

### Problem

Ich verstand viele Äusserungen von Kunden oder Kollegen als Vorwurf und habe mich meist selber um die Beseitigung der Probleme gekümmert. Ich konnte mich nur schwer abgrenzen, befand mich immer wieder in einer defensiven Haltung und „zog mir jeden Schuh an“.

### Lösung

In der Arbeit mit Henry Friesen wurden die tief in meiner Persönlichkeit vergrabenen Auslöser für diese Handlungsmuster sichtbar. In dieser Arbeit habe ich Werkzeuge kennengelernt, die mir eine wesentlich grössere Handlungsfähigkeit und Selbstsicherheit geben. Mein Leben ist heute deutlich stressfreier und im Kontakt mit meinen Mitarbeitenden und Kunden kann ich offener, spontaner und freier kommunizieren.

# Fallbeispiel 3



## Jessica Weber

**Unternehmerin eines  
Dienstleistungsgewerbes**

### Ausgangssituation

Ich war eine sehr engagierte, pflichtbewusste und zuverlässige Unternehmerin, die zu jeder Zeit für ihre Kunden ansprechbar war. Allerdings entstand auch durch die ständige Verfügbarkeit eine hohe Stressbelastung. Die täglichen Aufgaben und Anfragen haben mir keine Pausen ermöglicht. Das Unternehmertum und meine Aufgaben als Mutter haben mich sehr vereinnahmt.

### Problem

Durch den Stress haben sich meine Rückenschmerzen soweit verstärkt, dass ich keinen Sport mehr ausführen konnte. Meine Beine und Füße schmerzten, wie nach einem Marathon. Ich habe viel von meinem Familienleben verpasst, schöne Momente mit meinem Ehepartner sind selten geworden und ich fühlte mich dauerhaft erschöpft.

### Lösung

Einen Rahmen zu schaffen, in dem ich mich erholen, mich reflektieren und mir Gedanken über die Zukunft machen konnte, war für mich ein Schlüsselerlebnis. So konnte ich erst weiter an meiner Situation arbeiten. Des Weiteren konnte ich über die Atemtechniken den Ursprung meiner Stresssituation in meiner Geschichte erfassen. Zu erkennen, was mich von Außen so beeinflusst hat, gibt mir heute neue Möglichkeiten, mit meinem Stress umzugehen.

“Man muss das  
Unmögliche versuchen,  
um das Mögliche zu  
erreichen.”

---

Hermann Hesse



# Schritt für Schritt

## in eine erfolgreiche Zusammenarbeit



1.

In einem telefonischen Erstgespräch analysieren wir Ihre aktuelle Situation. Ziel ist es, zu erfassen, ob wir Ihnen bei Ihren individuellen Herausforderungen und Ihren gesetzten Zielen helfen können.



2.

Wenn sich herausstellt, dass wir ihnen helfen können, vereinbaren wir ein erstes kostenloses Beratungsgespräch. In dem Gespräch zeige wir Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten einer Zusammenarbeit zur Lösung Ihrer individuellen Herausforderung.

3.

Wenn alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit gegeben sind und Sie das Angebot annehmen, legen wir die Rahmenbedingungen fest und vereinbaren den Starttermin ihres Transformationsprozesses.

# Nutzen Sie **Ihre Chance**

**Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses  
Erstgespräch und finden Sie heraus, wie wir  
Sie bei Ihren Zielen unterstützen können.**

Sie können nur  
gewinnen!

**[www.angebot.henry-friesen.de](http://www.angebot.henry-friesen.de)**

# Haftungsausschluss

Es handelt sich hierbei um echte Kunden von Henry Friesen Coaching, Beratung, Training, die ihre ehrliche Meinung teilen.

Wir können Ihnen keine Ergebnisse garantieren. Unsere Kunden haben ihre Entwicklung eine hohe Priorität eingeräumt und sich voll auf ihre Entwicklung konzentriert.

Es geht hier nicht um schnelles Erlernen von Methoden oder Übernehmen von Strukturen, vielmehr ist unser Programm ein holistischer Ansatz, der Ihnen nachhaltigen Erfolg möglich macht.

Hinweis: Die Angebote und Inhalte richten sich ausschließlich an Gewerbetreibende & Unternehmer im Sinne des §14 BGB.

## Bildnachweise:

<https://www.istockphoto.com/>  
<https://pixabay.com/de/photos/familie-laufen-strand-hände-halten-6002642/>  
<https://pixabay.com/de/vectors/physiotherapie-wirbelsäule-schmerz-7069919/>  
<https://pixabay.com/de/illustrations/stimmung-psychische-gesundheit-7529905/>  
<https://pixabay.com/de/illustrations/psychische-gesundheit-psychologie-7529899/>  
<https://pixabay.com/de/photos/sport-joggen-laufen-wald-natur-7917230/>  
<https://pixabay.com/de/photos/erde-wassertropfen-wasserspritzen-7137256/>  
<https://pixabay.com/de/photos/unternehmer-idee-kompetenz-vision-1340649/>  
<https://pixabay.com/de/photos/nachhaltigkeit-hand-halten-baum-3303398/>  
<https://pixabay.com/de/photos/familie-wanderung-reisen-alpen-4610864/>  
<https://pixabay.com/de/illustrations/stress-burnout-verzweiflung-7453430/>

Erfahren Sie, wie Sie Ihre  
Stresssituation auflösen und  
Qualitätszeit für sich, Ihre Beziehung  
und Ihre Familie schaffen.

Buchen Sie JETZT Ihr  
kostenloses  
Beratungsgespräch

[www.angebot.henry-friesen.de](http://www.angebot.henry-friesen.de)



[www.angebot.henry-friesen.de](http://www.angebot.henry-friesen.de)