ECHT.MANN.SEIN

Werde zum Autor deiner eigenen Geschichte.

Erkenne deinen Wert. Triff klare Entscheidungen. Übernimm Verantwortung für deinen Weg.

8 Wochen persönliches Männercoaching mit André Martig

Was ist dein Wert, wenn alles weg ist?

Vielleicht kennst du das: Du übernimmst Verantwortung, erfüllst Erwartungen und funktionierst. Von aussen sieht alles gut aus. Und trotzdem fragst du dich manchmal, ob das wirklich dein Leben ist.

Vielleicht vergleichst du dich mit anderen. Vielleicht zweifelst du an dir. Vielleicht bestimmen Meinungen, Erfolge oder Fehler mehr über dich, als dir lieb ist.

Echt.Mann.Sein ist für Männer, die das ändern wollen. Die nicht länger nur reagieren, sondern zum Autor ihrer eigenen Geschichte werden.

Über mich

Meine Frau und ich galten lange als Traumpaar. Wer uns sah, dachte: Bei denen muss alles perfekt sein.

War es nicht. Wir hatten viele Probleme und haben oft gestritten. Nach aussen sah es gut aus, innen war es oft anders.

Es hat Jahre gedauert, bis wir wirklich ein gutes Paar wurden. Mit viel Vergebung, vielen Gesprächen und der Bereitschaft, einander neu kennenzulernen und so anzunehmen, wie wir sind.

Ich habe damals gelernt, wie schnell man ein Bild aufrechterhält, statt echt zu sein. Auch bei mir selbst: Ich habe mich daran gemessen, was andere von mir dachten.

Verändert hat mich eine Erkenntnis:

Solange mein Wert von Menschen abhängt, schwankt er. Heute Lob, morgen ein kritischer Blick, und ich fühlte mich wieder klein. Genau so habe ich mich lange gefühlt: unsicher, immer auf der Suche nach Bestätigung.

Die Frage, die mich seither begleitet: Was ist mein Wert, wenn alles weg ist? Mein Job, mein Geld, meine Ehe. Wer bin ich dann?

Die Antwort habe ich in der Bibel gefunden. Gott hat mich gewollt, er kannte mich schon im Mutterleib, und er hat seinen Sohn für mich gegeben. Mein Wert hängt nicht an dem, was Menschen von mir denken, und nicht an dem, was ich habe oder leiste. Er steht fest, auch wenn alles andere wackelt.

Das hat mich ruhiger und direkter gemacht. Ich nehme heute meinen Platz ein und übernehme Verantwortung, auch in meiner Ehe.

Ich bin Ehemann und Vater, und ich begleite Männer, weil ich dir ersparen möchte, so lange zu brauchen wie ich.

Mein Fundament

Mein christlicher Glaube prägt mein Leben und meine Arbeit. Viele Prinzipien, die ich im Coaching weitergebe, haben ihre Grundlage in der Bibel. Mir geht es darum, wie diese Wahrheiten dein Denken, deine Entscheidungen und deinen Alltag verändern können.

Bei Echt.Mann.Sein ist jeder Mann willkommen, egal wo er im Glauben steht. Du musst nicht gläubig sein. Du solltest nur bereit sein, dich auch mit biblisch begründeten Gedanken auseinanderzusetzen.

Dein Weg: 8 Wochen Echt.Mann.Sein

Im kostenlosen Erstgespräch schauen wir, wo du gerade stehst, was du verändern möchtest und ob Echt.Mann.Sein zu dir passt. Die acht Wochen bauen darauf auf.

Woche 1 · Dich und deinen Weg kennenlernen

Wer bist du, und was hat dich zu dem Mann gemacht, der du heute bist?

Wir nehmen uns Zeit für deine Geschichte, deine aktuelle Lebenssituation und das, was dich geprägt hat. Auch dein Glaube hat hier Platz, wo immer du stehst.

Danach hast du: ein klares Bild davon, wo du gerade stehst.

Woche 2 · Die Macht der Entscheidung

Welche Entscheidung schiebst du seit Monaten vor dir her?

Wir schauen, was Entscheidungen in deinem Leben bewirken, und wie du bei deiner Richtung bleibst, auch wenn der Gegenwind kommt.

Danach hast du: eine konkrete Entscheidung, die du triffst.

Woche 3 · Selbstwert & Identität

Was ist dein Wert, wenn niemand klatscht?

Wir sprechen darüber, woher dein Selbstbild kommt, wovon du deinen Wert abhängig machst und was ihn wirklich trägt.

Danach hast du: ein neues Verständnis davon, wer du bist, unabhängig von Leistung und Meinung anderer.

Woche 4 · Die Macht der Gedanken

Was sagst du dir selbst, wenn du alleine bist?

Wir decken die Gedanken auf, die deinen Alltag steuern, und üben, ihnen etwas Wahres entgegenzusetzen.

Danach hast du: Werkzeuge, um negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern.

Woche 5 · Führung & Verantwortung

Wen führst du, und wie?

Wir schauen auf deine Haltung als Mann, Partner und Vater, auf die Verantwortung, die du trägst, und darauf, wie du festen Stand behältst, auch wenn es rundherum unruhig wird.

Danach hast du: Klarheit, wo du führen und Verantwortung übernehmen willst und wo du bisher ausgewichen bist.

Woche 6 · Lebensziel & Ausrichtung

Wofür willst du am Ende deines Lebens gestanden haben?

Wir richten den Blick nach vorn: auf deine langfristigen Ziele und die Wegpunkte, die dich dorthin bringen.

Danach hast du: ein Ziel, das dir wirklich wichtig ist, und die nächsten konkreten Schritte.

Woche 7 · Umsetzung & Entwicklung

Was hast du schon verändert, und was hält dich noch zurück?

Wir schauen ehrlich darauf, was bereits gelingt, wo du noch hängst und wie du dranbleibst, wenn der Alltag wieder zieht.

Danach hast du: einen Plan, der in deinen Alltag passt.

Woche 8 · Rückblick & Ausblick

Wer bist du heute, und wie gehst du weiter?

Wir blicken auf deine Entwicklung zurück und klären, wie dein Weg nach dem Coaching aussieht. Auf Wunsch lernst du die Echt.Mann.Sein Community kennen.

Danach hast du: einen klaren Blick auf deinen Weg und den Weg, den du als Nächstes gehen willst.

Deine persönliche Begleitung

Jede Woche nehme ich mir 60 Minuten Zeit für dich und die Themen, die dich beschäftigen. Deine Situation und dein Weg stehen im Mittelpunkt, nicht ein fertiges Programm.

Mir ist wichtig, dass du dich ernst genommen fühlst. Auch über unsere Gespräche hinaus darf Raum sein für ein persönliches Wort, Ermutigung oder ein gemeinsames Gebet.

Rahmenbedingungen & Investition

- 8 Wochen persönliches 1:1-Coaching
- Ein Online-Termin pro Woche à 60 Minuten
- Investition: CHF 3’000
- Zahlung einmalig oder in zwei Raten
- Kostenloses Erstgespräch vor der Entscheidung

Lass uns ins Gespräch kommen

Du musst nicht alles geklärt haben. Schreib mir einfach, auch wenn du noch unsicher bist. Im kostenlosen Erstgespräch lernen wir uns kennen, sprechen über deine Situation und deine Ziele, und du spürst selbst, ob das Coaching zu dir passt.

Dein André

André Martig | Echt.Mann.Sein

Telefon: 078 227 90 28

E-Mail: coaching@echtmannsein.ch