



FRANCISCA
SCHNEIDER

COACHING

**„Das, was Du
heute denkst,
wirst Du
morgen sein.“**

Buddha



Epigenetik

Die Epigenetik, ein junges Forschungsgebiet, zeigt, dass unsere Gene nicht unser Schicksal bestimmen. Sie untersucht, wie Umweltfaktoren die Aktivität unserer Gene beeinflussen.

Während unsere Gene, vergleichbar mit der Hardware eines Computers, konstant sind, agiert die Epigenetik wie die Software, die entscheidet, welche Gene aktiviert oder deaktiviert werden. Diese epigenetischen Mechanismen haben bedeutende Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

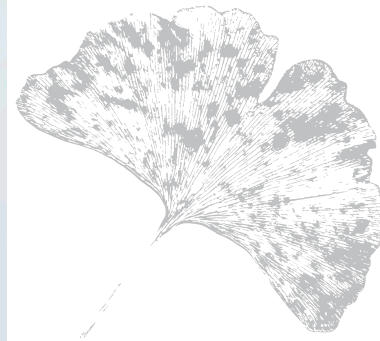
Unser Körper, bestehend aus Billionen von Zellen, wird durch diese epigenetischen Prozesse gesteuert. Interessant ist, dass nur 1,5% unseres genetischen Materials aus typischen Genen besteht; der Rest ist für die Steuerung der Genaktivität zuständig. Dieses Wissen ist in der Wissenschaft etabliert, jedoch im Gesundheitswesen noch zu wenig bekannt.

Stress, ein Hauptauslöser für verschiedenste Krankheitsbilder, steht in Verbindung mit zahlreichen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Infektionen und Autoimmunerkrankungen. Epigenetik-Coaching kann eine entscheidende Rolle spielen, um unsere Gesundheit zu optimieren und ein langes, erfülltes Leben zu führen.

Es unterstützt nicht nur bei der Behandlung chronischer Erkrankungen, sondern auch bei der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Epigenetik-Coaching bietet individuelle Strategien, um Einflußfaktoren zu verstehen und positiv auf die eigene Genaktivität einzuwirken. Es beinhaltet die Analyse persönlicher Umweltfaktoren und die Entwicklung eines maßgeschneiderten Plans, der Bereiche wie mentale Gesundheit, Ernährung, Schlaf und Bewegung umfasst. Das Ziel ist es, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu steigern und ein glückliches, selbstbestimmtes Leben zu führen.

Zusammenfassend ist Epigenetik ein Schlüssel zum Verständnis, wie wir unsere Gesundheit aktiv beeinflussen können. Indem wir lernen, wie Umweltfaktoren unsere Gene beeinflussen, können wir unser Wohlbefinden verbessern und Krankheiten vorbeugen. Epigenetik-Coaching bietet die Möglichkeit, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen und ein erfülltes Leben zu führen.



In meinem Epigenetik-Coaching lernst du,

- ◆ wie Umweltfaktoren unsere Gene beeinflussen,
- ◆ wie du deine Gene auf positive Weise beeinflussen kannst,
- ◆ wie du deine Gesundheit und Wohlbefinden verbessern kannst.

Ich unterstütze dich dabei,

- ◆ ein umfassendes Bild deiner ganz persönlichen Umweltfaktoren zu erstellen,
- ◆ in den Bereichen mentale Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Bewegung deine individuellen Bedürfnisse und Ziele zu definieren,
- ◆ daraus einen maßgeschneiderten Plan zu entwickeln,
- ◆ und deine Fortschritte zu verfolgen.

Mentale Gesundheit



Coaching kann eine wichtige Rolle dabei spielen, die mentale Gesundheit zu steigern und besser mit Stress und Angst umzugehen. Mentale Gesundheit beeinflusst wesentlich unser allgemeines Wohlbefinden und spielt eine entscheidende Rolle in epigenetischen Prozessen. Ein Coaching im Bereich mentaler Gesundheit zielt darauf ab, die Resilienz zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern, insbesondere wenn man sich gestresst, überfordert oder ängstlich fühlt.

Im Coaching lernt man, eigene Gedanken und Gefühle besser zu verstehen, die Auswirkungen von Emotionen zu erkennen und Bewältigungsstrategien für Stress und schwierige Situationen zu entwickeln. Es hilft auch dabei, Ressourcen zu nutzen und persönliche Ziele zu erreichen. Obwohl viele Bücher und Artikel verschiedene Werkzeuge zur Stressbewältigung anbieten, ist die Unterstützung durch Coaching oft effektiver, um die richtigen Methoden zu finden und langfristig erfolgreich zu sein.

Das Coaching umfasst:

- ◆ Das Verstehen der eigenen Gedanken und Gefühle.
- ◆ Die Entwicklung von Bewältigungsstrategien für Stress.
- ◆ Die Nutzung von Ressourcen zur Zielerreichung.

Ich unterstütze bei der Definition individueller Bedürfnisse und Ziele, entwickle einen maßgeschneiderten Plan und helfe bei der Überwachung von Fortschritten.

Wer seine mentale Gesundheit stärken möchte, kann ein unverbindliches Erstgespräch, online oder in Präsenz, mit mir vereinbaren.



Mein Ziel

Gesundheit ist laut Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit; es ist das Wohlbefinden auf mentaler, physischer und sozialer Ebene. Als qualifizierter Epigenetik Coach unterstütze ich Dich in diesen Bereichen durch vier zentrale Säulen: Mentale Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Schlafhygiene.

Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Ich verstehe, dass der Weg zu besserer Gesundheit herausfordernd sein kann, besonders, wenn frühere Versuche, den Stress zu reduzieren, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen, nicht dauerhaft erfolgreich waren. Meist braucht es nur noch einen kleinen Funken, um ein Feuer der Veränderung zu entfachen. Es ist nicht immer einfach, die eigenen Herausforderungen zu erkennen, und manchmal bedarf es einer neuen Perspektive, um die Schwachstellen und Auslöser zu identifizieren und sie schrittweise anzugehen.

In meinen persönlichen Beratungsgesprächen, sei es online oder in Präsenz, helfe ich Dir dabei, einen Überblick über die verschiedenen Lebensbereiche und Einflussfaktoren auf die emotionale und mentale Gesundheit zu bekommen. Ich unterstütze Dich dabei, individuelle Zielvorstellungen zu erarbeiten und zu erreichen. Mein Ansatz basiert auf Leichtigkeit und einem strukturierten Plan, um das eigene „Lieblings-Ich“ zu entdecken und zu fördern.

Wenn du Interesse hast, dein Leben zum Positiven zu verändern, lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Erstgespräch ein, entweder online oder in Präsenz. Ich, Francisca Schneider, bin zertifizierter Epigenetik Coach und habe einen Abschluss als Bachelor im Sozial- und Gesundheitswesen (CCI).


Coaching ist eine Arbeit, die auf großem Vertrauen basiert. Es geht um dein Leben und dein Wohlbefinden. Ich habe selbst durch verschiedene Coachings persönliche Entwicklungen erlebt und verstehe, wie vertrauensvoll und bedeutend diese Zusammenarbeit ist. Schon immer habe ich gerne mit Menschen gearbeitet, fasziniert von der Vielfalt unseres Denkens, Lebens und Seins.

Ich liebe das Leben! Ich habe dabei nicht immer den einfachsten Weg gewählt, bin diesen jedoch stets mit Optimismus und Zielstrebigkeit gegangen. Mich hat es oft beschäftigt, warum manche Menschen trotz guter genetischer und psychischer Voraussetzungen krank oder depressiv werden, während andere, die gesundheitlich in scheinbar schlechter Verfassung zu sein scheinen, ein zufriedenes und langes Leben führen.

Durch mein Interesse bin ich auf die Wissenschaft der Epigenetik gestoßen und habe mich im Rahmen der Epigenetik Coach Ausbildung qualifiziert. Ich bin überzeugt, dass wir nicht alle gleich sind und in kein Raster passen. Als Epigenetik Coach unterstütze ich dich dabei, deine ganz individuelle Gesundheit und damit dein Leben und Energielevel selbst in die Hand zu nehmen. Gesundheit beginnt bei dir! Lebe das Leben, für das du geschaffen bist – gesund und fit!

Über mich



 **Francisca Schneider**
Epigenetik Coach

Appianstrasse 44
92342 Freystadt

francisca@epi-coach.de
Telefon: +49 (0) 91 79 / 965 80 48



Terminvereinbarung auch
online unter www.epi-coach.de