

ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.

Was du gerade lebst:

- Ich funktioniere — aber innerlich bin ich leer
- Ich weiß nicht mehr, wer ich wirklich bin
- Ich reagiere und verstehe nicht warum
- Ich habe aufgehört, an mich zu glauben
- Ich träume von einem anderen Leben — aber ich weiß nicht wie

Wenn du nickst beim Lesen —
ALIVE ist für dich.

Was ALIVE dir gibt:

- Innere Ruhe — auch wenn das Leben noch laut ist
- Verstehen warum du so reagierst — und wie du es veränderst
- Eine neue Basis — aufgebaut aus dem, was wirklich du ist
- Werkzeuge, die du für immer behältst
- Das Gefühl, wirklich zu leben — nicht mehr nur zu überleben

Du bist nicht kaputt. Du hast nie gelernt, wirklich zu leben — weil du immer nur überlebt hast.
Das ändern wir. Zusammen.

ALIVE ist nicht aus einem Buch entstanden. Es ist aus meinem eigenen Leben entstanden — aus dem Moment, in dem ich verstanden habe, dass ich funktioniere, aber nicht wirklich lebe. ALIVE ist die Methode, die ich mir damals gewünscht hätte.



ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.

Die ALIVE Methode

- A Ankommen**
Aus dem Chaos heraustreten. Den Boden unter den Füßen spüren.
- L Loslassen & Verstehen**
Muster erkennen — ohne Urteil.
- I Interruptieren**
Automatismen bewusst stoppen.
- V Verändern**
Eine neue innere Basis schaffen.
- E Entfalten**
Wirklich leben — nicht mehr nur überleben.

Ein Blick in deine 8 Wochen

Woche 1

Du kommst so wie du bist. Wir arbeiten zuerst daran, dass du dich wieder sicher fühlst — in dir.

Woche 4

Du verstehst zum ersten Mal, warum du auf bestimmte Menschen oder Situationen so reagierst. Nicht als Urteil. Als Klarheit.

Woche 7

Du überraschst dich selbst. Du reagierst anders — bewusster. Nicht perfekt. Aber du — wirklich du.

Format

Dauer	Sitzungen	Begleitung	Preis
8 Wochen	1 × / Woche (1h)	WhatsApp + PDFs	Kostenvorschlag fragen

ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.

RESET oder ALIVE — was passt zu dir?

RESET		ALIVE
28 Tage		8 Wochen
Alleine		Mit mir
Struktur		Tiefe Begleitung
Kopf beruhigen		Herz + Kopf rekonstruieren
Stabilisieren		Wirklich neu aufbauen

*"Du hast ein echtes Talent dafür, Menschen und ihre innere Realität zu erkennen
— mit viel Sanftheit und Feingefühl."*

— J., Illustratorin, 36–45 Jahre

Dein ALIVE-Moment

Es gibt einen Moment — den du noch kennst. Den Moment, in dem du gedacht hast :

"So kann es nicht weitergehen."

Wann war dieser Moment für dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dieser Moment war kein Tiefpunkt. Er war der Anfang. ALIVE beginnt genau dort.

ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.



ALIVE ist für dich, wenn :

- Du weißt, dass du Begleitung brauchst
- Du bereit bist, wirklich in dich zu investieren
- Du nicht nur funktionieren willst — du willst leben



Nicht für dich, wenn :

- Du lieber alleine arbeitest RESET
- Du therapeutische Unterstützung brauchst

Schreib dir einen Satz —

von dem Menschen, der du in 8 Wochen sein wirst, an den Menschen, der du heute bist.

"Liebe _____ ,

"

Dieser Satz wartet auf dich am Ende von ALIVE.

Du hast diesen Flyer nicht zufällig in den Händen. Mach den ersten Schritt.

Du entscheidest.

Your life, your rules.

Schreib mir — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

schweitzerdoriane@gmail.com · rivacoaching.com

Vom Überleben zum Leben.