



By Catharina Hohaus Mentoring

# **LIFE IN BALANCE**

## VOM LEISTUNGSDRUCK ZUR INNEREN STÄRKE.

Das Mentoring-System für Führungskräfte und Menschen in Verantwortung,  
für weniger Druck, mehr Klarheit, Energie und souveräne Präsenz.

Life in Balance by Hohaus Mentoring System® ist ein strukturiertes Mentoring-System für mentale Balance, emotionale Stärke und souveräne Führung. Im Mittelpunkt steht ein Ansatz, der mentale, emotionale und körperliche Ebenen gleichzeitig adressiert, für nachhaltige Veränderung statt kurzfristiger Symptome.

## Das System für mentale **Balance**, emotionale **Stärke** und souveräne **Führung**.

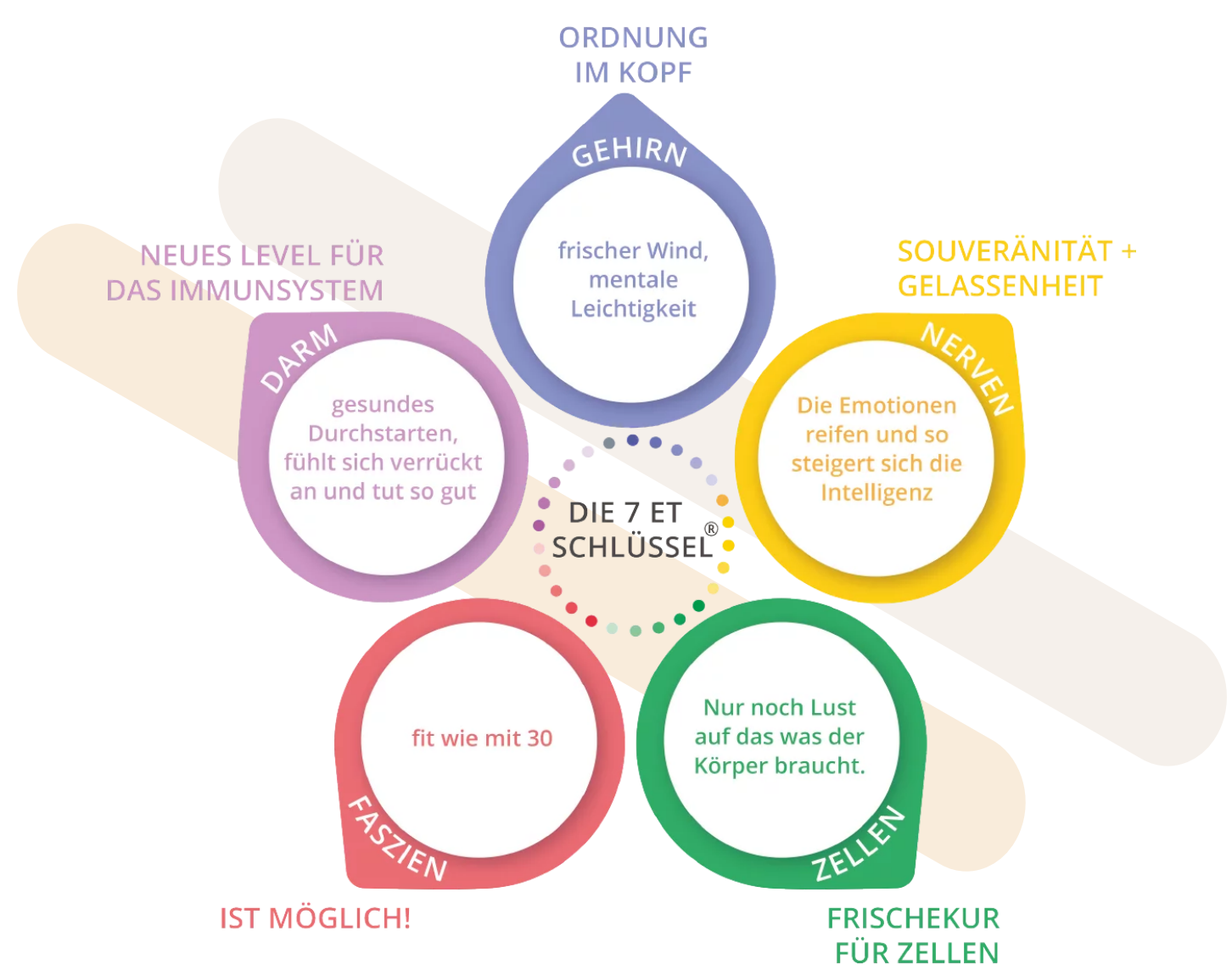
Life in Balance by Hohaus Mentoring System® bündelt alle Programme und Module unter einem Dach. Es ist das System für mentale Balance, emotionale Stärke und souveräne Führung, speziell entwickelt für Menschen mit hoher Verantwortung und Leistungsanspruch.

### Kernprinzip –

#### Die 7 Emotionalen Tastatur-Schlüssel®

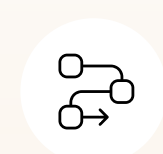
Die 7 Emotionalen Tastatur-Schlüssel® bilden die Basis des gesamten Systems. Sie setzen nicht bei oberflächlichen Symptomen an, sondern an der Ursache inneren Drucks. Sie übersetzen unbewusste Muster in Klarheit und konkrete Handlungsenergie und machen innere Prozesse schnell, nachvollziehbar und messbar.

**Das einzige System, das Druck auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig löst.**



### Ziel des Systems

Ziel von Life in Balance ist es, Menschen in Führungsverantwortung zu befähigen, mentale Klarheit, emotionale Souveränität und körperliche Energie dauerhaft miteinander zu verbinden. Dadurch entsteht eine Führungshaltung, die leistungsfähig, gesund und authentisch ist, ohne ständigen Selbstoptimierungsdruck.



#### Klarheit gewinnen

Du erkennst, welche emotionalen Programme dich unbewusst steuern.



#### Gefühle lesen lernen

Du verstehst die Sprache deiner Gefühle und nutzt sie als Kompass.



#### In die Kraft kommen

Du gewinnst innere Stabilität, mehr Energie und neue Klarheit.



#### Blockaden lösen

Mit gezielten Tools und Übungen veränderst du destruktive Muster.

## Struktur der Programme – 3 Schritte plus 1 Ergänzung

Das System ist in drei aufeinander aufbauende Schritte plus ein ergänzendes Modul gegliedert. So entsteht ein klarer Weg vom ersten Einstieg bis zur vertieften Führungskompetenz inkl. körperlicher Regeneration.

### SCHRITT 2 Life in Balance Online + 1:1

#### Format

Online + 1:1-Mentoring

#### Fokus & Nutzen

Hauptprogramm für mentale Balance, weniger Stress und emotionale Stabilität. Hier geht es nicht mehr um Tools, sondern um echte Transformation und nachhaltige Musterveränderung.

„Vom Leistungsdruck zur inneren Stärke.“

### ZUSATZ Body Regeneration

#### Format

Optionales Ergänzungsmodul

#### Fokus & Nutzen

Physische Regeneration mit Fokus auf Nervensystem, Energieaufbau und Belastbarkeit. Ziel ist, mentale Stärke auch körperlich spürbar zu machen.

„Energie aufladen, Fokus schärfen, leistungsfähig bleiben.“

### SCHRITT 1 7Minutes Fokus & Classik Club

#### Format

Online / Einstiegsmodul

#### Fokus & Nutzen

Mentales Einstiegsprogramm für tägliche Selbstführung – mit Reflexion, Mini-Coaching und Journaling in nur wenigen Minuten am Tag.

„7 Minuten täglich – dein erster Schritt aus dem Druck in Klarheit.“

### SCHRITT 3 Life in Power Online + 1:1

#### Format

Online + 1:1-Mentoring

#### Fokus & Nutzen

Aufbauprogramm für souveräne Präsenz, emotionale Intelligenz und Führung aus Klarheit – für Menschen, die aus Balance echte Stärke entwickeln wollen.

„In der Ruhe liegt das Ziel.“

## Der Weg im System – vom Einstieg bis zur inneren Stärke

### SCHRITT 1 7Minutes Fokus & Classik Club – Einstieg

Veränderung gelingt nur, wenn sie im Alltag leicht integrierbar ist. 7Minutes bietet ein kompaktes Mentales Einstiegsmodul, das in wenigen Minuten pro Tag hilft, Fokus zu lenken, Gedanken zu ordnen und Druck frühzeitig zu entschärfen – ideal für vielbeschäftigte Führungskräfte, die ein schnelles, alltagstaugliches Tool suchen.

**„Ich will endlich etwas, das funktioniert – ohne noch ein Buch lesen oder Seminar besuchen zu müssen.“**

### SCHRITT 2 Life in Balance – Hauptprogramm

Ab einem bestimmten Punkt reichen einzelne Tools nicht mehr aus – es braucht echte Transformation. Life in Balance führt aus dauerhaftem Leistungsdruck in mentale Ruhe, innere Stärke und Selbststeuerung. Im Fokus steht, inneren Druck an seiner Ursache aufzulösen, statt Symptome zu managen – mit klarer Struktur und tiefgreifender Veränderung.

**„Ich funktioniere, aber ich lebe nicht mehr richtig. Ich will wieder Leichtigkeit, Energie und Freude.“**

### SCHRITT 3 Life in Power – Aufbaustufe

Life in Power richtet sich an Menschen, die aus ihrer gewachsenen Balance heraus echte Führungsstärke entwickeln wollen. Der Fokus liegt auf emotionaler Intelligenz, Führungsenergie und souveräner Präsenz – führen ohne inneren Kampf, sondern aus Klarheit und innerer Ruhe.

**„Ich will führen, ohne zu kämpfen. Gelassenheit ist mein neuer Erfolgsfaktor.“**

### ZUSATZ Body Regeneration – Ergänzungsmodul

Mentale und emotionale Veränderung braucht einen Körper, der mitzieht. Body Regeneration setzt beim Nervensystem an, stärkt Fokus, Energie und Belastbarkeit und sorgt dafür, dass innere Stabilität auch körperlich spürbar wird – im Schlaf, in der Tagesenergie und in der Regenerationsfähigkeit.

**„Ich will wieder aufstehen und sagen: Ich bin wach, klar, da – und hab Lust auf den Tag.“**



## Zusammenfassung der Nutzen

Life in Balance by Hohaus Mentoring System® bietet einen klaren Weg:  
vom ersten Einstieg über tiefgreifende Veränderung bis zur langfristigen  
Begleitung – mit einer Methode, die auf allen Ebenen wirkt.

### EINSTIEG

#### **7Minutes Fokus & Classik Club**

Erste mentale Klarheit im Alltag und ein alltagstaugliches Ritual,  
um Druck früh zu erkennen und zu entschärfen.

### TRANSFORMATION

#### **Life in Balance Online + 1:1**

Innerer Druck wird an der Ursache gelöst – „Druck raus,  
Balance rein“ – für mehr Ruhe, Stärke und Selbststeuerung.

### VERTIEFUNG

#### **Life in Power**

Souveränes Handeln und Führen aus Klarheit und innerer  
Stabilität, mit Fokus auf emotionaler Intelligenz und Präsenz.

### BEGLEITUNG

#### **Body Regeneration**

Aufbau von Energie, Vitalität und Belastbarkeit,  
damit mentale Stärke auch körperlich getragen wird.

### GEMEINSAME BASIS

#### **Die 7 ET-Schlüssel®**

Das System, das Druck auflöst und mentale, emotionale  
und körperliche Ebenen verbindet.

Life in Balance ist mehr als ein Programm – es ist ein  
System, das dich Schritt für Schritt aus dem Leistungsdruck  
in innere Stärke und echte Lebensqualität führt.

**By Catharina Hohaus Mentoring**

