



A R I S E

MENTORING

KLARHEIT. INTEGRATION. AUSRICHTUNG. LEBEN.

EIN RAUM FÜR ENTWICKLUNG
UND ECHTE VERÄNDERUNG.



—

Erkenntnis kann einen Moment verändern.
Integration verändert dein Leben.



Zwischen dem, was du weißt, und dem, was du lebst.

Vielleicht kennst du das.

Du verstehst etwas über dich. Manchmal sogar sehr klar. Du erkennst ein Muster, triffst eine Entscheidung oder siehst plötzlich, was sich in deinem Leben verändern muss.

Und für einen Moment ist etwas anders.

Dann kommt der Alltag.

Stress. Beziehungen. Gewohnheiten. Verantwortung. Alte Reaktionsweisen. Und irgendwann merkst du, dass du wieder an einem Punkt stehst, den du eigentlich längst hinter dir lassen wolltest.

Das bedeutet nicht, dass deine Erkenntnis falsch war.

Sie ist nur noch nicht vollständig Teil deines Lebens geworden.

Integration ist der Kern meiner Arbeit.

Für mich beginnt wirkliche Veränderung dort, wo eine Erkenntnis den Raum des Denkens verlässt und beginnt, dein Leben zu verändern.

Wie du entscheidest. Wie du mit dir selbst sprichst. Wie du in Beziehungen reagierst. Wie du mit Druck umgehst. Welche Grenzen du setzt. Welche Gewohnheiten du entwickelst. Was du nicht mehr tust.

Integration bedeutet, dass das, was du erkannt hast, nicht nur ein guter Gedanke, ein intensiver Moment oder eine vorübergehende Motivation bleibt.

Es wird zu etwas, das du tatsächlich lebst.

Dafür braucht es meist nicht noch mehr Information. Es braucht Aufmerksamkeit, Praxis, Wiederholung, ehrliche Rückmeldung und die Bereitschaft, immer wieder hinzuschauen. Im Mentoring arbeiten wir genau an diesem Übergang — mit unterschiedlichen Tools und Formen der Begleitung, abgestimmt auf das, was du gerade brauchst.

Was Begleitung dabei verändert

Allein können wir viel erkennen. Gleichzeitig sehen wir unsere eigenen Muster oft gerade dort am schlechtesten, wo wir am stärksten in ihnen stecken.

Eine langfristige Begleitung schafft einen zusätzlichen Blick von außen — und vor allem Kontinuität.

Das, was du wirklich verändern willst, bleibt sichtbar. Wir verlieren es nicht aus dem Blick, nur weil das Leben gerade etwas anderes fordert.

△ SICHTBARKEIT

Ich kann Veränderungen, Wiederholungen und Muster wahrnehmen, die dir selbst im Alltag entgehen.

△ KONTINUITÄT

Ein Thema darf über Wochen und Monate präsent bleiben, statt nach einer einzelnen Erkenntnis wieder in den Hintergrund zu rücken.

△ RÜCKMELDUNG

Wir schauen nicht nur darauf, was du vorhast, sondern darauf, was tatsächlich geschieht.

△ RICHTUNG

Wenn du an einem Punkt nicht weiterweißt, bringe ich meine Erfahrung und Perspektive ein und helfe dir, den nächsten sinnvollen Schritt zu sehen.

Wie wir arbeiten

Es gibt keinen festen Ablauf, den jeder Mensch durchlaufen muss.
Aber bestimmte Elemente kehren in unserer Arbeit immer wieder.



01

Wo stehst du gerade?



02

Was geschieht wirklich?



03

Was liegt darunter?



04

Was wird jetzt konkret?



05

Was bleibt und wird Teil deines Lebens?

Manchmal ist der nächste Schritt eine Frage. Manchmal eine neue Perspektive. Manchmal eine konkrete Entscheidung oder Handlung. Und manchmal ist es schlicht notwendig, ein Thema über längere Zeit im Blick zu behalten, bis sich wirklich etwas verändert.

Der Mentor als Spiegel und Wegweiser

Meine Aufgabe ist nicht nur, dir zuzuhören. Ich arbeite mit dir.

Ich frage nach. Ich benenne, was sich wiederholt. Ich mache Widersprüche sichtbar. Ich erinnere dich an das, was du selbst gesagt hast — gerade dann, wenn es im Alltag wieder leiser geworden ist.

Gleichzeitig bringe ich meine eigene Erfahrung ein: aus meinem Leben, aus der Begleitung von Menschen und aus vielen unterschiedlichen Veränderungsprozessen.

Wenn ich eine Perspektive sehe, die dir helfen könnte, teile ich sie. Wenn ein konkreter Schritt sinnvoll ist, machen wir ihn konkret. Wenn etwas mehr Zeit und Raum braucht, geben wir ihm diesen Raum.

**Du musst nicht jeden Schritt allein sehen.
Aber du gehst ihn selbst.**

Ein Rahmen, der sich dir anpasst

Das Mentoring folgt keinem starren Curriculum und keinem vorgegebenen Wochenplan.

Die Frequenz, Intensität und Schwerpunkte richten sich nach deinem Leben und nach dem, was in deinem Prozess gerade wirklich gebraucht wird.

Manche Phasen brauchen engere Begleitung und mehr Struktur. In anderen Phasen ist mehr Raum sinnvoll. Manchmal steht ein konkretes Thema im Mittelpunkt. Manchmal zeigt sich im Gespräch etwas anderes, das wichtiger ist als das ursprüngliche Anliegen.

**Der Rahmen ist flexibel.
Die Ausrichtung ist klar.**

Wir stimmen gemeinsam ab, was sinnvoll ist — und passen es an, wenn sich dein Prozess verändert.

Was wir gemeinsam bearbeiten können

SELF

Identität · Selbstbild · innere Stimme · Selbstführung

BODY

Körper · Energie · Nervensystem · Gewohnheiten · Verkörperung

EMOTIONS

Trigger · Angst · Wut · Scham · Verletzlichkeit · emotionale Integration

RELATIONSHIPS

Nähe · Grenzen · Partnerschaft · Sexualität · Konflikte

WORK & POWER

Ambition · Führung · Verantwortung · Entscheidungen · Wirksamkeit

DIRECTION

Werte · Sinn · Freiheit · Ausrichtung · das Leben, das sich wirklich nach dir
anfühlt

Woran Veränderung sichtbar wird

Integration lässt sich nicht auf eine einzelne Kennzahl reduzieren. Sie zeigt sich darin, wie du dein Leben führst.

- △ Du erkennst früher, wenn ein altes Muster wieder Raum bekommt.
- △ Du kannst zwischen Impuls und Handlung mehr Freiheit schaffen.
- △ Deine Erkenntnisse werden zu Verhalten.
- △ Du triffst Entscheidungen klarer und konsequenter.
- △ Du gehst anders mit schwierigen Emotionen und Situationen um.
- △ Du entwickelst eine verlässlichere Beziehung zu dir selbst.
- △ Du kannst auch in anspruchsvollen Phasen zu dem zurückkehren, was dir wirklich wichtig ist.

Für wen ist Mentoring gedacht?

Du musst an keinem bestimmten Punkt stehen.

Vielleicht beginnst du gerade erst, dich intensiver mit dir selbst auseinanderzusetzen. Vielleicht hast du bereits viele Erfahrungen gemacht, viel gelesen und lange an dir gearbeitet. Vielleicht gibt es ein konkretes Thema, das du verändern möchtest. Vielleicht spürst du nur, dass dein Leben nicht mehr ganz dem entspricht, wie du es eigentlich führen möchtest.

All diese Ausgangspunkte können sinnvoll sein.

Mentoring beginnt dort, wo du gerade stehst.

Was zählt, ist deine Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen und Verantwortung für den eigenen Prozess zu übernehmen.

Warum langfristige Begleitung?

Ein einzelnes Gespräch kann einen wichtigen Impuls geben. Langfristige Begleitung ermöglicht, zu beobachten, was aus diesem Impuls wird.

Denn die entscheidenden Situationen entstehen oft nicht während des Gesprächs. Sie entstehen danach — im Alltag.

Wenn du unter Druck gerätst. Wenn eine Beziehung dich herausfordert. Wenn alte Gewohnheiten wieder attraktiv werden. Wenn du eine Entscheidung treffen musst. Wenn du merkst, dass du etwas eigentlich längst weißt, aber noch nicht danach handelst.

Genau dort wird Integration sichtbar.

Und genau dort kann langfristige Begleitung ihren größten Wert entfalten.

Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt.

Wenn du spürst, dass du etwas in deinem Leben verändern möchtest und dafür einen klaren Blick von außen, Erfahrung und längerfristige Begleitung suchst, können wir miteinander sprechen.

Das erste Gespräch ist vor allem ein gegenseitiges Kennenlernen: Wo stehst du? Was möchtest du verändern? Was brauchst du? Und passt meine Art zu arbeiten zu dir?

Erkenntnis kann einen Moment verändern.
Integration verändert dein Leben.

ARISE MENTORING

Persönliche Begleitung · individuell · langfristig

arise.art · hallo@arise.art

ALEXANDER ALTMAYER · ARISE

