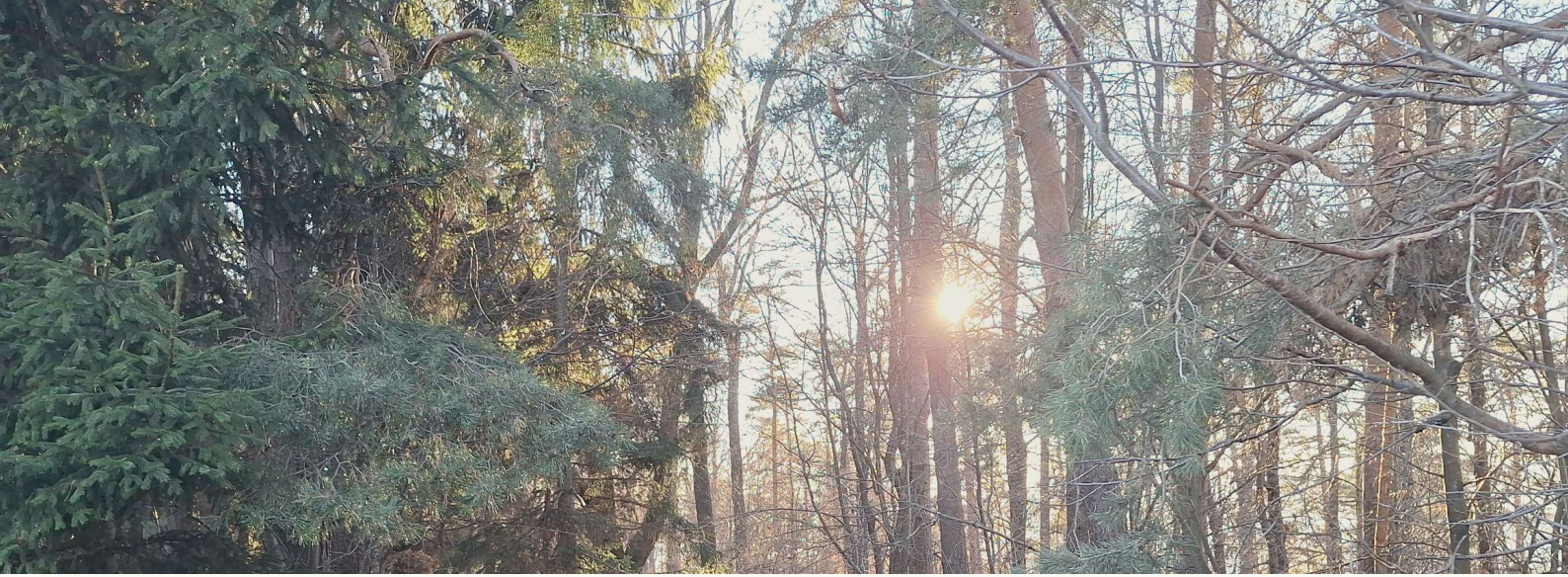


Klarheit entsteht. Schritt für Schritt.

Daseinscoaching im Gehen –
für Menschen in Übergängen und Verantwortung.

Du musst hier nichts leisten.
Klarheit entsteht,
wenn wir gemeinsam unterwegs sind –
im Gehen, im Gespräch, in Ruhe.





Was Daseinscoaching ist

Daseinscoaching ist ruhig und vertraulich.
Du gewinnst wieder leichter Kontakt zu dem,
was dir wirklich wichtig ist.

Es ist kein Tool-Coaching, keine Therapie
und kein Programm zur Optimierung.

Wir gehen ein Stück miteinander –
draußen, im Gespräch, im natürlichen Tempo.

Unterwegs weitet sich dein Blick.
Das Wesentliche wird wieder sichtbarer.

Ohne Druck, ohne Vorgaben.
Denken und fühlen dürfen gleichzeitig Platz haben.

Daseinscoaching ist für dich ...

... wenn du das Gefühl hast,
dass gerade etwas im Leben leise
auf die Schulter tippt
und flüstert: „Bitte kurz hinschauen.“

Wenn du viel Verantwortung trägst –
für Menschen, Entscheidungen oder einfach alles –
und irgendwann merkst:
Ich könnt' einmal in Ruhe Luft holen.

Wenn du spürst, dass ein Abschnitt endet
oder ein neuer beginnt,
du aber noch nicht weißt,
wie sich der nächste Schritt anfühlen soll.

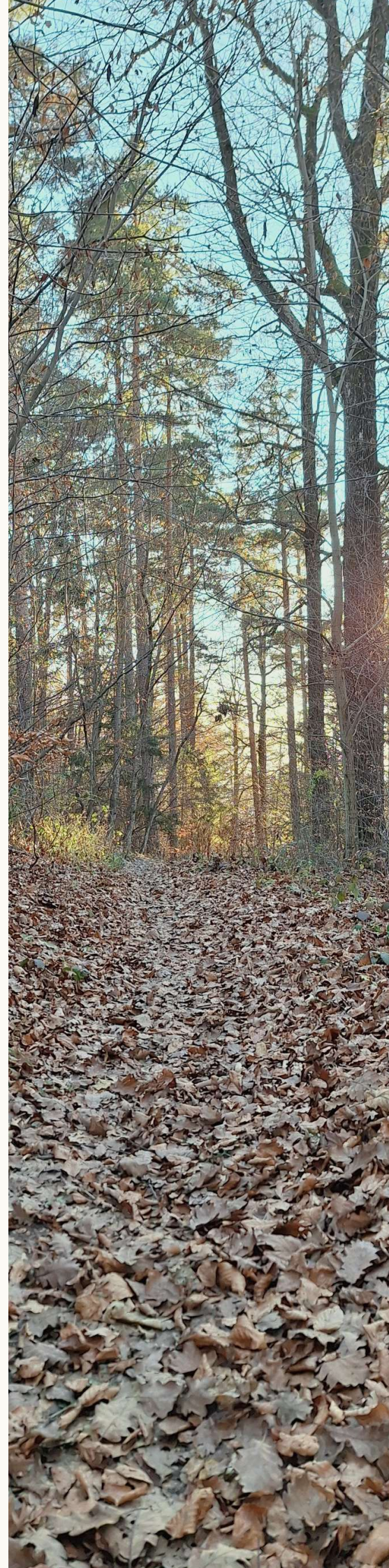
Wenn dein Kopf viel arbeitet, aber dein Bauch sagt:
„Moment, hör' auch mir zu.“

Wenn du viel gibst – beruflich oder privat –
und dir einmal einen Ort wünschst,
an dem du selbst dran bist.

Oder wenn du einfach wieder klarer
auf das Wesentliche schauen möchtest –
ohne Druck, ohne Erwartungen, ohne Zielvorgaben.

Und ja – auch wenn du einfach merkst,
dass ein Spaziergang mit jemandem, der zuhört,
manchmal hilfreicher sein kann
als zehn Stunden Grübeln.

Wenn du dich darin wiederfindest,
dann könnte Daseinscoaching genau
das Richtige für dich sein.



Wie sich's anfühlt

Daseinscoaching ist ruhig, menschlich
und unkompliziert.

Wir gehen ein Stück miteinander,
reden, schauen hin –
ohne Druck, ohne Zielvorgaben.

Ich hör dir zu, frage nach
und halte den Weg übersichtlich,
damit du gut bei dir bleiben kannst.

Nicht als jemand, der's besser weiß,
sondern als jemand, der dich unterstützt,
deine eigene Klarheit wiederzufinden.

Es gibt keine Tricks, keine Methoden,
keine Werkzeuge.
Nur Zeit, Natur und ein Gespräch,
das oft genau dann wirkt,
wenn man nichts erzwingt.

Du entscheidest, wo's langgeht.
Ich geh mit.
Der Rest entsteht Schritt für Schritt.





Das 10.000-Schritte-Startpaket

Unsere Zusammenarbeit beginnt einfach:
mit zirka 10.000 gemeinsamen Schritten.

Ein ruhiger, gemütlicher Einstieg,
bei dem du spürst, ob das hier für dich passt.

1. Ein kurzes Orientierungsgespräch

Online oder telefonisch.
Wir klären, was dich bewegt
und ob Daseinscoaching mit mir
richtig für dich sein könnte.
Wenn es für dich stimmig ist,
klären wir alle organisatorischen Fragen
und die Termine.

2. Ein gemeinsamer Spaziergang

1–1,5 Stunden, in der Ebene,
draußen, im Gespräch.
Ein erstes Ankommen
im natürlichen Tempo:
Du bekommst ein Gefühl dafür,
wie Daseinscoaching wirkt
und was es in dir bewegt.
Dabei sortieren wir deine Themen
und klären den Fokus
für unsere Wanderung.

3. Eine gemeinsame Wanderung

Nach etwa ein bis zwei Wochen.
Rund 10.000 Schritte,
etwa zwei bis drei Stunden,
leicht bergauf und bergab, wenn möglich.
Ein Weg mit deinem Fokus,
auf dem sich Gedanken sortieren
und das Wesentliche wieder spürbar wird.
Danach: wirken lassen, neugierig sein,
erste Schritte angehen.

4. Ein Nachgespräch

Nach etwa einer Woche,
30–60 Minuten, telefonisch oder online.
Wir besprechen, was geblieben ist,
was wichtig wird
und wie dein nächster Schritt
aussehen kann.
Keine Verpflichtung. Kein Druck.

Kosten & Rahmen

Das Startpaket kostet 1.080 EUR inkl. 20 % USt.

Darin enthalten sind Orientierungsgespräch, Spaziergang, Wanderung und Nachgespräch – sowie eine kurze Vorbereitung und ein Reflexionsimpuls vorab.

Du brauchst keine besondere Kondition.

Unsere Wege sind bewusst einfach und gut erschlossen.

Beim Daseinscoaching steht das Gespräch im Mittelpunkt – nicht die sportliche Herausforderung.

Und wenn Gehen einmal nicht möglich oder nicht passend ist, finden wir eine andere Form, die für dein Anliegen stimmt.

Daseinscoaching ersetzt keine Therapie.

Es richtet sich an Menschen,
die ihr Leben grundsätzlich im Griff haben,
aber innehalten möchten,
weil etwas Wichtiges geklärt
oder verändert werden möchte.

Und danach?

Du entscheidest selbst,
ob und wie es weitergeht.

Ein Halbtagesprozess kostet 780 EUR inkl. USt.,
ein ganzer Tag 1.560 EUR inkl. USt.

Längere gemeinsame Wege – zum Beispiel eine Begleitung
über einen längeren Zeitraum in einer Übergangsphase –
besprechen wir persönlich, wenn sie für dich sinnvoll sind.



Über mich

Ich bin Alfred.

Seit vielen Jahren gehe ich mit Menschen
ein Stück ihres Weges –
draußen, im Gespräch, Schritt für Schritt.

Nicht, um Antworten zu geben,
sondern damit du deine eigenen wieder hörst.

Ich arbeite ruhig, aufmerksam, unaufgeregt.

Offenbar stelle ich Fragen,
die man nicht so schnell vergisst,
sage manchmal schräge Dinge, die nachwirken,
und finde, dass sich Humor und Tiefe
wunderbar vertragen.

Ich kenne das Leben von mehreren Seiten –
nicht nur aus Büchern,
sondern aus dem, was man erlebt, gestaltet
und manchmal hinter sich lassen muss.

Die Leichtigkeit habe ich mir erhalten
und habe viel aus den Wegen gelernt,
die ich mit anderen gegangen bin.

Wenn du eine klassische Biografie suchst:
Du findest mich auf LinkedIn unter „Alfred Schaidler“.

Hier geht's weniger um meinen Lebenslauf –
sondern darum, ob du spürst,
dass das hier für dich passen könnte.





Zum Abschluss

Ich weiß.
Viele Broschüren erklären sehr viel.
Ich nicht.

Daseinscoaching lebt nicht von Worten,
sondern vom Erleben –
im Gehen, im Gespräch, in Ruhe.

Alles Weitere entsteht im gemeinsamen Gespräch.

Wenn dein Bauch sagt: „Probier's aus“,
und dein Kopf noch überlegt –
lass uns reden,
bevor die zwei zu streiten beginnen.

Bis bald.

Orientierungsgespräch anfragen

alfred.schaider@daseinscoaching.at
+43 664 8564233

Das Orientierungsgespräch dauert etwa 20–30 Minuten
und findet telefonisch oder online statt.