



# 5-Stern Coaching Methode

## **Bildhafte Darstellung emotionaler Verstrickungen**

Die 5-Stern-Methode, entwickelt von Rainer Körner, ist eine ganzheitliche Erkenntnis-, Coaching- und Therapiemethode. Sie dient als inspirierendes Werkzeug, um Konflikte zu lösen und persönliche Entwicklung zu fördern. Ihre bildhafte Darstellung ermöglicht es, Situationen im Ganzen zu betrachten und auf eine befreiende Ebene zu heben.

- Jede Lebenssituation kann entschlüsselt und ein konstruktiver, befreiender Umgang damit erlernt werden.
- Der positive Kern, der in allem verborgen liegt, wird sichtbar gemacht.
- Kampf und Erstarrung können aufgelöst und in neue Energie transformiert werden.
- Die Kraft, Situationen zu verändern und aktiv zu gestalten, wird unmittelbar erlebbar.
- Die Weisheit von Gelassenheit und Vertrauen wird bewusst wahrgenommen.
- Lern- und Entwicklungsschritte werden erkannt und greifbar.
- Die SELBST-Wahrnehmung und SELBST-Erfahrung werden nachhaltig geschult.

Diese Methode eröffnet Wege, das Leben mit mehr Klarheit, Leichtigkeit und innerer Freiheit zu gestalten.