

## MEINE ARBEIT

Mein Name ist Iris Quakernack. Ich bin Gründerin und Leiterin von FOOTSTEP.

Mit meinen Seminaren und Coachings möchte ich mehr Lebensfreude, Erfolg, Selbstvertrauen und Zufriedenheit in ihr Leben bringen. FOOTSTEP möchte Frauen und Männer bestärken, ihre eigene Lebensaufgabe zu finden und zu verwirklichen. Jeder Mensch sollte auf unserer Erde "Fußabdrücke" hinterlassen.

Ich bin mir sicher, Sie besitzen Fähigkeiten, die zu persönlichem und beruflichem Erfolg führen können – jenseits von bisher Erlerntem. In einer Krise, ob beruflich oder privat, sind es unsere selbst auferlegten Überzeugungen und Grenzen, die uns hindern voranzuschreiten. Genau diese Zeiten fordern uns zu Veränderung und spirituellem Wachstum auf.

In meinen Einzelcoachings zeige ich Ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrer Lebenskrise. Schritt für Schritt können Erfolg und Erfüllung so in ihr Leben zurück kommen.



## WEGBESCHREIBUNG

FOOTSTEP Coaching & Beratung liegt etwa fünf Gehminuten vom Bielefelder Hauptbahnhof entfernt und ist daher optimal mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto zu erreichen.

Fußweg:

Gehen Sie vom Hauptbahnhof oder der Straßenbahnhaltestelle „Hauptbahnhof“ in Richtung Stadthalle. Direkt vor der Stadthalle liegt die Herforder Straße, die Sie ca. 250 Meter stadtauswärts gehen müssen, um zu der Hausnummer 76a zu gelangen.

Auto:

Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe sind der „Parkplatz Hauptpost“ und das Parkhaus „Contipark“.

»Jeder Mensch ist genial. Jeder besitzt Fähigkeiten und Eigenschaften, von denen er noch nichts weiß. Ich entdecke sie mit Ihnen im Einzelgespräch oder im Gruppenseminar.«

Iris Quakernack

FOOTSTEP COACHING & BERATUNG ~ Herforder Str. 76a ~ 33602 Bielefeld  
TEL +49 (521) 9 86 23 78 ~ Fax +49 (521) 9 86 23 79  
Mail [info@footstep-coaching.de](mailto:info@footstep-coaching.de) ~ WEB [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)



## ANGEBOT UND INHALTE

### EINZELGESPRÄCHE

„Irgendetwas stimmt da nicht!“ Sie beobachten sich und andere Menschen und haben ein ungutes Gefühl.

„Schon wieder! Das kann doch nicht sein?“ Sie erkennen Muster in ihrem Leben und können sie doch nicht durchbrechen.

Sie wollen Klarheit und Veränderung.

In Einzelgesprächen machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach den Ursachen und finden aus Wiederholung und Stillstand heraus.

Termine: auf [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)  
oder unter TEL +49 (521) 9 86 23 78

MEHR ANGEBOTE, SEMINARE & INFORMATIONEN UNTER  
[WWW.FOOTSTEP-COACHING.DE](http://WWW.FOOTSTEP-COACHING.DE)

### GRUPPENSEMINARE

#### DER WEG IN DIE BERUFUNG

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie nach Burnout, Kündigung oder Konkurs die Neigungen, Talente und Schwerpunkte ihres Selbst in der Gruppe und im Einzelgespräch entdecken und neue berufliche Ziele erfolgreich setzen!

Dauer: 6 Abende von 19 - 21 Uhr

Einzelstunden: pro Teilnehmer je zwei frei geplante Einzelstunden

Kosten: 280,- Euro

Termine: auf [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)  
oder unter TEL +49 (521) 9 86 23 78

## GASTDOZENTIN Beate Quakernack

Beate Quakernack kam 1977 in Bielefeld in diese Welt. Nach dem Abitur verbrachte sie ein soziales Jahr in Kamerun und lernte währenddessen, wie bunt das Leben wird, wenn schwarz und weiß ihre Erfahrungen mischen.

Anschließend studierte sie Geschichte und evangelische Theologie in Bonn, Montréal (Kanada) und Berlin und machte ihre Leidenschaft (stundenlange Museumsbesuche) zum Beruf: im Deutschen Historischen Museum und beim Jüdischen Museum in Berlin war sie museumspädagogische Mitarbeiterin und Journalistin.

Die Arbeit mit fragenden Menschen lockte sie anschließend in den Schuldienst. Seit 2007 lebt und unterrichtet sie in Bielefeld. Beate Quakernack ist verheiratet.

### GRUPPENSEMINARE

#### DIE KÜNSTLERIN IN MIR -

die Künste als Mittel zur Selbsterfahrung nutzen

Dazu wollen wir uns der Kunstwerke Anderer als Schlüssel zum eigenen Verständnis bedienen. Je ein Abend wird der Musik, der Malerei, dem Tanz, der Literatur, der Architektur und der Kochkunst gewidmet.

Termine: immer aktuell auf [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)  
Dauer: 6 Abende à 2 Stunden, jeweils von 19-21h  
Kosten: 150,- Euro, ermäßigt 120,- Euro  
Anmeldung: auf [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)  
Ort: Herforder Str. 76 a

#### EIGENTLICH INTERESSIERT MICH GESCHICHTE JA,...

.... aber ich weiß so wenig.

Anhand der Fragen der TeilnehmerInnen machen wir eine Zeitreise durch die deutsche Geschichte und entdecken unsere persönlichen Prägungen: Aus Nationalgeschichte wird Familiengeschichte, aus Familiengeschichte wird Individualgeschichte.

Termine: immer aktuell auf [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)  
Dauer: 6 Abende à 2 Stunden, jeweils von 19-21h.  
Kosten: 150,- Euro, ermäßigt 120,- Euro  
Anmeldung: auf [www.footstep-coaching.de](http://www.footstep-coaching.de)  
Ort: Herforder Str. 76 a

MEHR ANGEBOTE, SEMINARE & INFORMATIONEN UNTER  
[WWW.FOOTSTEP-COACHING.DE](http://WWW.FOOTSTEP-COACHING.DE)

