

# JaDu, hast Lebensfreude verdient

**Jacqueline Dudler Frei ist zertifizierter Glückscoach aus Heerbrugg. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Kommunikation mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen hilft sie anderen, die Lebensfreude wieder zu finden.**

Die 47-jährige Jacqueline Dudler Frei unterstützt Menschen, welche die eigene Lebensfreude verloren haben, diese wieder zu erlangen. Dank ihrer langjährigen Erfahrung ist es Frau Dudler möglich, dass ihre Kunden wieder in kürzester Zeit ihr Potenzial nutzen können und Lebensenergie spüren. JaDu-Coaching besteht aus drei Sparten: Personaltraining für Power Plate und Outdoor sowie Coaching mit Herz.

## **Wie sind Sie auf dieses Coaching gestossen und warum?**

Jacqueline Dudler Frei: Zum einen arbeitete ich seit 16 Jahren im Gesundheitswesen in leitender Funktion und habe dort vieles in der Kommunikation mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen mit auf den Weg nehmen dürfen. Zum anderen komme ich aus dem Leistungssport und habe vor sieben Jahren mein eigenes Studio für Power Plate eröffnet. Die Kombination von Sport und Coaching ergibt eine wunderbare und wirksame Methode, den Menschen die Freude und das glücklich sein wieder zu geben. Zusätzlich habe ich in München und Horgen eine Aus- und Weiterbildung zum Glücks-Coach absolviert. Ich möchte Menschen unterstützen aus ihrem Tief zu kommen. Es ist mir wichtig, die Kunden nicht an mich zu binden, sondern ihnen aufzuzeigen, wie man sich in schwierigen Lebenssituationen oder Lebensabschnitten selber helfen kann. Hierzu braucht es oft nicht viel.



*Jacqueline Dudler Frei: Ihr Coach für Sport, Lebensfreude und Glück.* mw

## **Wenn man sich für den Weg zu Ihnen entschieden hat, wie sieht eine Stunde aus?**

Das Erstgespräch findet in meinen Räumlichkeiten an der Auerstrasse 43 in Heerbrugg statt. Ergibt sich ein Folgegespräch, überlasse ich es dem Kunden, ob wir uns bei mir im Geschäft treffen oder das Coaching draussen in der Natur durchführen wollen. Für mich steht der Kunde im Mittelpunkt und er bestimmt, wo er sich wohl fühlt. Bei meiner Arbeitsweise steht an erster Stelle das Zuhören, Hinsehen, meine Intuition und meine Arbeitsmethoden wie z.B. die Timeline, das Glücksklopfen etc. Ich biete Unterstützung, um schwierige Lebenssituationen mit wenig Aufwand zu verbessern und sein Glück und seine Zufriedenheit zu spüren. Es liegt mir am Herzen, den Menschen Lebensfreude mit auf den

Weg zu geben.

## **Welche Menschen können sich bei Ihnen Hilfe holen?**

Grundsätzlich sind bei mir alle herzlich willkommen, sei es Menschen, die unglücklich sind, sich in einer schwierigen Lebensphase befinden, es an Selbstwertgefühl mangelt oder aufgrund einer Krankheit oder einem Erlebnis das positive Denken verloren haben! Bei intensiven Fällen werde ich jedoch einen Arzt zu Rate ziehen und je nachdem parallel mit dem Arzt zusammenarbeiten, dies wird situativ angeschaut. Als Coach begleite ich auch Führungskräfte, Teamleader und Mitarbeiter im Bereich der Konfliktlösung, Motivationstraining und Teamförderung.

## **Was ist dabei Ihre Motivation? Wie grenzen Sie sich privat ab?**

Schon immer hatte ich ein gutes Gespür und grosses Interesse an Menschen. Dies ist auch ein Grund, weshalb ich im Spital gearbeitet habe. Meine grösste Freude ist, wenn meine Kunden ihre Ziele erreichen, glücklich sind und pure Lebensfreude verspüren. Daher auch mein Motto: «JaDu, hast Lebensfreude, Glück und Liebe verdient». Um mich von der Arbeit und dem Privaten abgrenzen zu können, habe ich neue Räumlichkeiten bezogen. Am Samstag, 5. März, 10 bis 17 Uhr, feiere ich meine Neueröffnung. Es sind alle herzlich eingeladen vorbeizuschauen und mich persönlich kennen zu lernen. Ich freue mich auf Sie!

mw

## **JaDu-Coaching**

Jacqueline Dudler Frei  
Auerstrasse 43  
9435 Heerbrugg  
Telefon 079 229 21 32  
j.dudler@jadu-coaching.ch  
[www.jadu-coaching.ch](http://www.jadu-coaching.ch)