

Natalia Blank

BOX&GROW® – mentale Stärke
durch innere und äußere Balance



Mehr erfahren

Boxen ist ein Kontaktsport – nach außen wie nach innen

Als Coach und Gründerin der Box & Grow® Methode verbinde ich systemisches Coaching mit den Prinzipien des Boxsports, um mentale und körperliche Resilienz zu stärken. Mein Ansatz richtet sich an Führungskräfte, Teams sowie Unternehmen, die interne Weiterbildungsmaßnahmen anbieten möchten – hybrid oder vor Ort.

Meine Mission

Führungskräfte und Organisationen unterstützen, ihre Resilienz zu stärken und Herausforderungen zu meistern.

Mein einzigartiges Coachingkonzept BOX & GROW® verbindet systemisches Coaching mit Boxtraining und bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Führungskompetenz, Selbstführung und Embodiment. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, innere Standfestigkeit zu entwickeln, Beweglichkeit im Denken und Handeln zu fördern und ihre mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Mein Impact

Innere Standfestigkeit bei gleichzeitiger Beweglichkeit – das ist der Schlüssel zu einem starken und gesunden Leben. Durch die Verbindung von körperlicher Aktivität und mentalem Training fördere ich sowohl die Fitness als auch die mentale Stärke von Führungskräften und Mitarbeitenden.



Coaching-Ansatz und Fokus

Resiliente Selbstführung als Basis für Führungserfolg:

Führung beginnt bei der Fähigkeit, sich selbst bewusst zu steuern und auf die eigenen Stärken zurückzugreifen. Mein Coaching vermittelt die notwendigen Werkzeuge, um emotionale Stabilität und innere Klarheit zu gewinnen.

Boxen als Kontaktsport – nach innen und außen:

Der Boxsport lehrt uns, sowohl mit uns selbst als auch mit unserer Umgebung in Kontakt zu treten. In meinem Coaching stehen sowohl die innere Auseinandersetzung mit persönlichen Werten, Zielen und Bedürfnissen als auch die äußere Kommunikation und Abgrenzung im Fokus.

Innere Standfestigkeit und äußere Beweglichkeit:

Mein Coaching fördert die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen Halt zu finden, während meine Klienten lernen, sich dynamisch an Veränderungen anzupassen. Diese innere Haltung lässt sich mental und körperlich verankern.

Fokus und Positionierung:

Um Ziele zu erreichen, braucht es eine klare Ausrichtung und Fokus. Gemeinsam erarbeiten wir eine starke innere Haltung, die es ermöglicht, den eigenen Fokus zu schärfen und sich im komplexen Umfeld sicher zu positionieren.

Kommunikation beginnt mit der inneren Dialogfähigkeit:

Erfolgreiche Kommunikation erfordert, sich selbst gut zu kennen. In meinem Coaching entwickeln und stärken wir emotionale Intelligenz: das Erkennen und Verstehen emotionaler Bedürfnisse sowie den bewussten Einsatz von Sprache und Verhalten.

Embodiment als Schlüssel zur Einheit von Körper und Geist:

Durch Embodiment-Techniken trainieren meine Klienten innere Stabilität und mentale Stärke im Körper zu spüren. In dieser Verbindung können Herausforderungen mit mehr Klarheit und Energie bewältigt werden.



Qualifikationen

Diplom-Kauffrau, Aussenwirtschaft - internationales Management

HAW Hamburg

Systemischer Business-Coach

CCC professional

Deutsche Meisterin Kickboxen, Schwarzgurt - 2. DAN

2009 und 2010 im LK -65 kg

Liz. Trainerin & Train-the-Trainer für GPOP

Hofgreffe Verlag

ZRM (Züricher Ressourcen Modell)

Hofgreffe Verlag

Zertifizierte systemische Familien- und Organisationsaufstellung DGfS Fachverband für Systemaufsteller:innen

Eurasys Berlin

EMDR Coach

EMDR-Akademie



Let's get ready to rumble

Sind Sie bereit, die innere Standfestigkeit Ihrer Führungskräfte und Mitarbeitenden zu fördern und die mentale Gesundheit in Ihrer Organisation nachhaltig zu stärken? Gehen Sie mit mir in den Kontakt!

Kontakt

Anschrift

Box & Grow
Natalia Blank
Roonstraße 38, 20253 Hamburg

Telefon

+49 173 64 40 441

Mail

n.blank@boxandgrow.de

Web

boxandgrow.de

V-Card



Energy follows the focus