



female

HEALTH & MIND

MENTALE UND
EMOTIONALE STABILITÄT

SEELISCHE GESUNDHEIT
UND STRESSRESILIENZ

INNERE BALANCE UND
BEWUSSTE AUSRICHTUNG

ÉVEIL

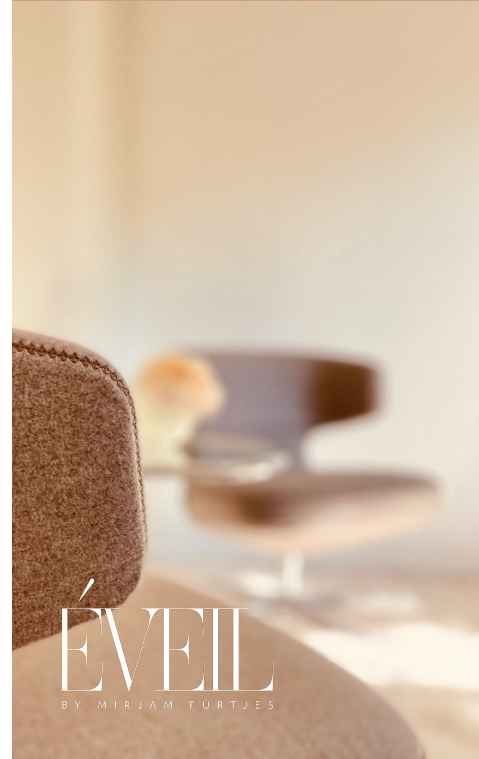
BY MIRJAM FÜRTJES

Willkommen

© Copyright 2026 Mirjam Fürtjes – ÉVEIL

Alle Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Mirjam Fürtjes. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung.

Fotos: SEBASTIAN BRÜLL



Ich bin Mirjam Fürtjes, Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und Mind-Body-Medicine-Therapeutin.

Mit ÉVEIL richte ich mich an Frauen, die ihre seelische Gesundheit, mentale Stabilität und persönliche Entwicklung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit höchster Fachexpertise fördern möchten:

über exklusive Einzel-Coachings, studienbasierte Workshops und mehrstufige Präventions-Programme, die inspirieren und nachhaltig stärken.

ÉVEIL
BY MIRJAM FÜRTJES

Erkenntnisse der Psychologie und Neurowissenschaften für ein gelingendes und erfülltes Leben

In meiner Tätigkeit führe ich aktuelle Erkenntnisse der Psychologie, Neurowissenschaften und jüngeren Gesundheitsforschung zusammen.

Es bereitet mir große Freude, Frauen zu ermutigen, sich von einem ängstlichen, stresserzeugenden Blick auf Veränderungsprozesse zu lösen und einen klugen, entspannten und bewussten Umgang mit Umbrüchen und herausfordernden Lebenssituationen zu erlernen.



„Wandel prägt ihr Leben. Wahrscheinlich kann Mirjam Fürtjes deshalb so gut mit anderen in dieses Thema eintauchen.“ FINANZIELLE – FINANZMAGAZIN FÜR FRAUEN

In den vergangenen 30 Jahren habe ich mich in unterschiedlichen beruflichen Kontexten bewegt, die es mir ermöglicht haben, den Fokus weit zu stellen und aus verschiedenen Perspektiven auf das Leben zu blicken:

als Psychotherapeutin und Entwicklungsforscherin in der universitären klinischen Forschung, später als Kommunikationsforscherin und Führungskraft in der Wirtschaft und heute als Coach für mentale Gesundheit und Dozentin in der Psychotherapeuten- und Ärzte-Weiterbildung.

im
Wandel

die
Essenz

Wie ein roter Faden durch sämtliche Berufsfelder begleitet, hat mich ein vitales Interesse an allem, was uns als Menschen körperlich, geistig und seelisch gesund hält und beste Bedingungen für ein Leben in wohlthuender Balance schafft.

Coaching-Facetten

ÉVEIL (französisch für Erwachen) steht für den Prozess der Bewusstwerdung, das Erkennen von Zusammenhängen, ein Sich-Erinnern und Neuausrichtung.

Ich bin überzeugt: Wir alle verfügen über ein tiefes, inneres Wissen, das wir für unsere Gesundheit und unsere Ziele nutzen können. Passgenaue Coaching-Angebote können es erleichtern, Zugang zu diesem wertvollen Wissen zu erlangen, innere Blockaden aufzuspüren und zu überwinden und neue, kraftvolle Lösungen für sich zu entwickeln.

In diesem Booklet stelle ich Coaching-Facetten vor, die sich auf dem Weg zu diesen Zielen sinnvoll ergänzen können und mitunter fließend ineinander übergehen.

„Als ich die Idee zu diesem Buch entwickelte, wusste ich, dass ich Mirjam Fürtjes unbedingt dafür interviewen wollte. ... Sie schafft es wie kaum eine andere, Erkenntnisse der Psychologie und der Longevity-Forschung zusammenzuführen. Ihre Programme und Coachings bietet sie unter dem Namen ‚ÉVEIL‘ an, dem französischen Wort für Erwachen. Und so ähnlich fühlte sich für mich auch unsere erste Begegnung an.“ MONICA MEIER-IVANCAN / SHINE ON

■ CONSCIOUS ALIGNMENT-COACHING fokussiert die mentale Gesundheit, unterstützt beim Umgang mit Veränderungen, bei der Bewältigung von Lebenskrisen und einer bewussten (Neu-)Ausrichtung – im Privaten wie im Beruflichen.

Es geht um Persönlichkeitsentwicklung und wirksame Methoden zur Reduktion von emotionalem Stress.

Darüber hinaus spielen aus der kognitiven Verhaltenstherapie stammende Techniken zur Identifikation dysfunktionaler Glaubenssätze und Unterbrechung negativer Gedankenspiralen häufig eine wichtige Rolle.

Ziel ist es, sich mit neu gewonnener Klarheit und Lebensfreude auf das fokussieren zu können, was einem wertvoll ist, Kraft schenkt, Sinn gibt und der Seele guttut.

„Mirjam Fürtjes bringt es auf den Punkt: Zuversicht, Sinn und ein tiefes Vertrauen in das Leben können wertvolle Schlüssel auf dem Weg zu gesunder Langlebigkeit sein.“ Ein Perspektivwechsel, der deutlich macht: Wer Gesundheit neu denkt, muss Emotionen als zentralen Faktor miteinbringen.“
PROF. DR. DAVID MATUSIEWICZ / IOXD MAGAZIN

conscious
ALIGNMENT

holistic HEALTH

■ HOLISTIC HEALTH-COACHING legt den Schwerpunkt auf wissenschaftlich evaluierte Lebensstilmaßnahmen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit.

Die Inhalte basieren auf Erkenntnissen der Langlebigkeitsforschung und der Mind-Body-Medicine, die aus der Harvard Medical School in Boston kommt und sich mit der wechselseitigen Interaktion zwischen Gehirn, Psyche, Verhalten und Körper befasst.

HOLISTIC HEALTH-Coachings zeigen – einem ganzheitlichen Ansatz folgend – Wege auf, Körper und Seele in eine heilsame Balance zu bringen, legen den Fokus auf unsere immensen Selbstregulationsfähigkeiten und vermitteln, wie wir diese über die Gestaltung unseres Lebens anregen und fördern können.



„Der Experte für ganzheitliche Frauengesundheit gelingt es auf leichte, emotional ansprechende und inspirierende Weise, Faszination für das intelligente und hochdifferenzierte Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu wecken.“ VENYA CARE

■ NATURAL AESTHETICS-COACHING legt den Schwerpunkt auf wohlthuende, an naturheilkundlichem Wissen ausgerichtete Selbstfürsorge-Strategien, die Wohlbefinden, Entspannung und Regeneration unterstützen und chronischem Stress vorbeugen.

Wenn wir uns auf den Weg machen, uns in jeder Lebensphase mit liebevoller Selbstfürsorge zu begegnen und sicherer darin werden, wie wir unser vegetatives Nervensystem auf natürliche Weise regulieren können, stärkt dies nicht nur unsere Resilienz und unseren Selbstwert, sondern auch unsere Zellgesundheit.

Besondere Bedeutung kommt der Entwicklung individuell passender Selbstfürsorge-Strategien in Zeiten erhöhter familiärer und beruflicher Anforderungen zu, aber auch jenseits der ‚Wechseljahre‘, wenn es gilt, sich neu auszubalancieren, mit den Mythen des Älterwerdens aufzuräumen und eine neue, tiefere Lebensqualität zu gewinnen.



„Mirjam Fürtjes ist Psychologin und erfahrene Mind-Body-Medicine-Therapeutin. In ihrer Masterclass 'EMBRACING MIDLIFE' wird sie Euch einladen, stereotype, negative Bilder vom Altern zu überwinden und Euch zuversichtlich auf ein glückliches, gesundes Altern auszurichten. Ein Power-Switch, der ein wahrer Gamechanger ist.“ JULIA VON LÖSSEL / THE HEALING HOUSE

natural AESTHETICS

■ Eine liebevolle und gelingende Partnerschaft ist weit mehr als nur Glück. Sich gemeinsam als Paar weiterzuentwickeln, kann eine der wertvollsten Investitionen in ein erfülltes Leben sein.

Wir begleiten Sie auf diesem Weg in einer besonderen Konstellation: als Coach-Paar für Paare.

Mein Mann, Rainer Fürtjes (Coach und Supervisor DGSv), bringt seine langjährige Beratungs-Expertise aus unterschiedlichen Kontexten mit.

Im Paar-Coaching arbeiten wir professionell Hand in Hand. Gemeinsam bündeln wir unsere Kompetenzen, um Ihnen einen sicheren Raum für Veränderung und Neuausrichtung zu bieten.



Ich freue mich auf Sie

und stehe Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung. Vereinbaren Sie ein unverbindliches und kostenfreies Vorgespräch.

Zur ÉVEIL-Website
gelangen Sie hier:



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieser Broschüre wurden sorgfältig zusammengestellt. Alle Angaben erfolgen jedoch ohne Gewähr oder Garantie und dienen lediglich der Information. Hiermit weise ich ausdrücklich darauf hin, dass die ÉVEIL-Angebote kein Heilversprechen darstellen. Es handelt sich um Coaching-Angebote, die nicht dazu bestimmt sind, die medizinische und/oder psychotherapeutische Diagnose und/oder Therapie durch Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen oder Heilpraktiker*innen zu ersetzen.

Laufende Behandlungen mit Ärzt*innen, Heilpraktiker*innen oder Psychotherapeut*innen sollen durch die Inanspruchnahme von ÉVEIL-Angeboten nicht unter- oder abgebrochen werden bzw. eine künftige notwendige Behandlung nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. Zudem sollten sämtliche, aus den Angeboten abgeleiteten Anregungen, Inspirationen und Lebensstilveränderungen mit behandelnden Ärzt*innen oder Therapeut*innen abgesprochen werden.

