

**VERÄNDERUNG BEGINNT BEI IHNEN !!!**

## **Coaching**

Lösungsorientiertes Coaching ist nicht auf einen längeren Zeitraum angelegt und kann schon nach einer oder wenigen Sitzungen erfolgreich abgeschlossen sein. Die Dauer Ihres Coaching Prozesses dürfen Sie selbst bestimmen. Sie erleben Ihre Fortschritte und entscheiden, vorzu und sagen was Sie noch benötigen.

### **Themen**

Wir können im Coaching alle Themen behandeln, die Ihnen auf dem Herzen liegen und Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel unterstützt, gleichgültig ob es sich um ein privates, berufliches oder gesundheitliches Anliegen handelt. Grundsätzlich unterstütze ich Menschen in allen Lebenssituationen.

### **Was kann Ihnen das Coaching bringen**

Modernes Coaching kann viel mehr als nur clevere Fragen stellen und ein paar Ratschläge verteilen! Mittels einer spannenden Methoden-Wahl und einer speziell geschulten Wahrnehmung, kann ich viel bewirken und auch in schwierigen Situationen wirkungsvoll helfen.

Die Grenzen im Coaching werden stark von den fachlichen Grenzen des Coachs definiert!

Ich kann ihnen vielerlei Möglichkeiten bieten um Ihre wünsche und Ziele zu erreichen/ermöglichen.

Ich führe Sie durch einen Prozess, ohne ihnen bestimmte Vorgaben machen zu müssen.

Es gibt sie immer wieder im Leben, die Momente der Ratlosigkeit. Fehlende Perspektiven sowie Probleme bei der Umsetzung unserer Ziele hindern uns immer wieder am Fortkommen, wir erleben Stagnation, Ausweglosigkeit und Frustration. Professionelle Unterstützung kann Ihnen in diesen Situationen weiterhelfen.

Gerne unterstütze ich Sie und helfe Ihnen auf Ihrem Weg zu einem Glücklichen, erfüllten Leben.



## Das Coaching

Richtet sich an Einzelpersonen, Paare.

Beinhaltet professionelle Gesprächsleitung.

Führt zu Ergebnissen, welche im Alltag nachhaltig umgesetzt werden können.

## Meine Arbeitsweise

Ist systemisch: Ihr Anliegen wird nicht isoliert, sondern auch in Bezug auf Ihr persönliches Umfeld betrachtet.

Ist analytisch: Ist eine Befragung, bei der Sie mir ihr Anliegen genau schildern und ich alles ganz genau aufnehme und betrachte. Diese werden anschliessend geordnet, untersucht und ausgewertet um eine bestmögliche Sitzung durchzuführen.

Ist lösungsorientiert: Gemeinsam definieren wir Ziele, der regelmässige Fortschritt wird sichtbar gemacht.

Ist konstruktivistisch: Ich glaube nicht, die Lösung Ihres Problems bereits zu kennen. Dazu sind einzig Sie kompetent.

## Das erwartet Sie bei einem Coaching

Ich nehme Sie und Ihre Anliegen ernst.

Ich begegne Ihnen auf Augenhöhe, wertungsneutral und wertschätzend.

Ich höre Ihnen zu und versuche, zu verstehen, anstatt es besser zu wissen.

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und Ihre Ressourcen auszuschöpfen.

Ich begleite Sie bei der Erarbeitung und Umsetzung konkreter Ziele.

Eine überschaubare Anzahl von Sitzungen bis zum Abschluss des Coachings.