

## Coaching-Konditionen

Kurz zu dem Ablauf und den Konditionen meines (Fern-)Coachings:

### Vorgehen:

Das erste, persönliche - und in der ersten Stunde kostenfreie - Gespräch bietet den Raum, Ihre Erwartungen und Ziele für unsere gemeinsame Arbeit zu klären.

Im Allgemeinen teilt sich der Coaching-Prozess – wie eine gute Geschichte – in drei Phasen ein:

1. Prolog = (telefonisches) Vorgespräch; Erstgespräch/Zielklärung.
2. Hauptteil = Coaching-Prozess; i.d.R. mindestens 3 Sitzungen)
3. Epilog = Zielkontrolle und Abschluss.

Diese Phasen sind allerdings nicht ganz trennscharf. Vielmehr sind die verschiedenen Prozess-Schritte eng miteinander verzahnt. U.U. werden Ziele neu definiert, Verfahren angepasst, die Reihenfolge der Bearbeitung von Anliegen verändert etc. Es gibt auch Fälle, in denen sich alle Phasen innerhalb einer Sitzung abspielen. Das bedeutet, es erfolgt eine kurze Zielklärung, dann folgt das Coaching und gegen Ende der Sitzung wird – soweit möglich – der Erfolg kontrolliert.

Meine Vorgehensweise: Eine Coaching-Sitzung, ein Anliegen. Wir versuchen gemeinsam, in einer Sitzung ein Problem oder ein signifikantes Teilproblem Ihres Anliegens zu bearbeiten mit dem Ziel, dass Sie aus jeder Sitzung mit einer spürbaren Veränderung und einem positiven Grundgefühl heraus gehen.

### Dauer:

Die Dauer einer Sitzung beträgt typischerweise 60 Minuten, richtet sich jedoch vor allem nach Ihren aktuellen Bedürfnissen. Üblicherweise finden 2 Coaching-Stunden in einer Sitzung statt.

Die Dauer des Gesamt-Coachings richtet sich nach dem Umfang Ihres Anliegens, meist findet eine Klärung zwischen 3 und 5 Sitzungen statt. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass das Anliegen auf allen möglichen Ebenen (z.B. Fähigkeiten, Überzeugungen, Werte) behandelt wurde.

### Methoden

Es wird ein multimodales Beratungsverfahren angewendet, welches anerkannte wissenschaftliche Verfahren zur Grundlage hat: Systemische, Hypnosystemische, verhaltenstherapeutische und humanistische Methoden, ergänzt durch Verfahren aus der energetischen Psychologie (EFT), der Trauma-Therapie und Modellen der Kommunikationswissenschaft. Eine Psychotherapie wird ausdrücklich ausgeschlossen und soll auch nicht ersetzt werden.

### Kosten:

Alle Sitzungen sind privat zu zahlen und werden mit 125 Euro/Std. zzgl. MwSt für Privatpersonen berechnet (= 148,75 Euro), für das Coaching von Business-Klienten im Firmenauftrag berechnen wir 150,00 € zzgl. MwSt.

Coaching ist insbesondere im Rahmen einer berufsbegleitenden Dienstleistung steuerlich absetzbar (ähnlich einer berufsbedingten Fortbildung), kann aber nicht bei der Krankenkasse eingereicht werden.