

## Informationen zu unserem Angebot „Coaching“

In Problemsituationen oder Veränderungsprozessen entwickeln Sie individuelle Lösungen im Dialog mit Dr. Kuhlmann-Reichel. Sie ist Coach im QRC® - Qualitätsring Coaching und Beratung (<https://www.qrc-verband.de>). Der QRC® ist Mitglied im Roundtable der Deutschen Coaching-Verbände und steht für einen hohen Qualitätsanspruch. Alle Mitglieder sind zertifiziert. Mehr zum Thema Qualitätsanspruch im Coaching finden Sie bei der Stiftung Warentest im Artikel "Coachen will gelernt sein".

### Was können Sie von einem Coaching erwarten?

Zunächst wird Ihr gegenwärtiger Zustand mit allen Symptomen und vorhandenen Problemen analysiert. Dann werden gemeinsam erreichbare Ziele definiert, die hierfür notwendigen Ressourcen (Eigenschaften und Stärken) bestimmt und die Mittel festgelegt, um diese zu aktivieren. Neue Methoden ermöglichen hierbei schnelle Verhaltens- und Einstellungsänderungen.

- Umstrukturieren negativer Gedanken und Aktivierung von vorhandenen Ressourcen mit transaktionsanalytischen, kognitiven und hypnosystemischen Methoden.
- Selbstwertsteigerung und Auflösen von Blockaden durch EFT (Emotional Freedom Techniques®; Zertifizierung nach Gary Craig, Level 2). Dabei werden Meridianpunkte in Verbindung mit psychologisch erarbeiteten Affirmationen geklopft. Hierdurch werden Energieblockaden gelöst sowie belastende Emotionen, Ängste und Phobien losgelassen.
- Psychologisches Sprach- und Verhaltenstraining zur Beziehungsfördernden Kommunikation in Partnerschaft und Familie (Schulz von Thun und LAB nach Shelle Rose Charvet)



### Ablauf und Konditionen:

Coaching dauert gewöhnlich drei bis fünf Sitzungen, mitunter werden die erwünschte Veränderung oder die Anliegen-Klärung bereits in einer Sitzung erreicht. Generell wird der Coaching-Prozess in drei Phasen eingeteilt, die nicht trennscharf sind, sondern eng miteinander verzahnt ablaufen:

1. Prolog = Anfrage und telefonisches Vorgespräch; kostenfreies, persönliches Erstgespräch (1 Stunde) zur Klärung von Erwartungen und Zielen für die gemeinsame Arbeit
2. Hauptteil = Coaching-Prozess; jede Sitzung dient der Bearbeitung eines (Teil-)Anliegens.
3. Epilog = Zielkontrolle und Abschluss

Wenn Ihnen die Anfahrt zu weit ist, haben Sie die Möglichkeit, das Coaching nach dem einleitenden 4-Augen-Gespräch datengeschützt via Skype-Bild-Telefonie weiter zu führen. Sie benötigen für die Video-Konferenz nur einen PC mit Internetanschluss, eine handelsübliche Webcam und einen Skype-Account.

**Fordern Sie per E-Mail unser Infoblatt Coaching-Konditionen an.**

### Kosten:

Coaching ist keine Kassenleistung. Die Sitzungen sind privat zu berechnen. Coaching ist jedoch im Rahmen einer berufsbegleitenden Dienstleistung steuerlich absetzbar (ähnlich einer berufsbedingten Fortbildung). Sich spontan ergebende Fragen zu Entscheidungssituationen können wir auch am Telefon besprechen oder Sie fragen per WhatsApp und erhalten hier eine Antwort.

Live- und Online-Coachings: 125 €/Std. netto für 60 Minuten

Telefonische Beratung: € 2,25 /Minute

Mail Beratung: € 2,00/Minute

WhatsApp: € 1,25/Minute

Alle Preise verstehen sich zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer