

Informationen zu meinem Angebot „Coaching“



In Problemsituationen oder Veränderungsprozessen entwickeln Sie individuelle Lösungen im Dialog mit mir. Ich war Vorstand, Master-Coach und Senior-Berater im QRC-Verband e.V. 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.
- Auflösen von dysfunktionalen alten Mustern des inneren Kindes
- 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, Rogers sowie Gottman und Chapman)



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 kostenfreies, persönliches Erstgespräch (15 Minuten) 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

Online-Durchführung:

Sie benötigen für das Online-Meeting auf meiner MS-Teams-Plattform nur einen Internetzugang via Computer, Tablet oder Smartphone, eine handelsübliche Webcam mit Mikrofon.

Kosten:

Coaching ist keine Kassenleistung. Die Sitzungen sind privat zu zahlen. Coaching ist jedoch im Rahmen einer berufsbegleitenden Dienstleistung steuerlich absetzbar (ähnlich einer berufsbedingten Fortbildung).

Erfragen Sie meine Coaching-Konditionen in einem kostenfreien Kennenlerngespräch von 15 bis 20 Minuten.

[Buchen Sie hier einen Termin, um mich zu treffen](#)