

„Lerne Dich selbst zu verstehen und Du wirst anfangen, andere zu verstehen.“ (Eileen Caddy)

Was ist Coaching?

Coaching ist die individuelle Begleitung in beruflichen oder persönlichen Veränderungsprozessen. Dabei gibt der Coach Hilfestellung zur Entwicklung von Ressourcen, zum Erreichen von Zielen und Problemlösungen bzw. -lösungen. Es geht um die Förderung von Motivation, Leistung, Kommunikationsfähigkeit und Erfolg unter Nutzung des gemeinsamen Wissens von Coach und Klient.

Als Ihr Coach bin ich ein unabhängiger und wertfreier Begleiter auf Ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit und Klarheit in den Gedanken, den Gefühlen und der Kommunikation. Ich unterstütze Sie dabei, ein besseres Verständnis für sich und andere zu entwickeln. Ich helfe Ihnen mit diesem Verständnis leichter zu kommunizieren, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, eigene Ziele zu erkennen und zu erreichen im beruflichen sowie im privaten Bereich.

Ich bin Experte im Zuhören und Wahrnehmen. Durch Fragen und Anregungen helfe ich Ihnen, selbst Handlungsoptionen für die Lösung Ihrer Themen zu finden. Ich verstehe Coaching als Hilfe zur Selbsthilfe. Im Mittelpunkt steht dabei Ihr Erkenntnis- und Entwicklungsprozess. Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch das Potenzial für Veränderungen in sich hat. Ich helfe Ihnen, es zu finden und zu nutzen, Ressourcen zu stärken. Dabei stehen für mich Ihre Bedürfnisse und Ziele im Mittelpunkt. Erleben Sie das gute Gefühl, mehr Wahlmöglichkeiten im Denken und Handeln zu haben, und die Freiheit, sich bewusst zu entscheiden.

Wie läuft Ihr Coaching ab?

In einem unverbindlichen telefonischen oder persönlichen Vorgespräch geben Sie mir einen kurzen Einblick in Ihre Situation, Ihre Ziele, Wünsche und Vorstellungen. Wir klären Ihre Fragen zum Coaching und meine Arbeitsweise. Wenn Sie sich entscheiden, mit mir gemeinsam an Ihrer Zielerreichung zu arbeiten, legen wir die weitere Vorgehensweise fest.

Eine Coachingsitzung dauert 60 – 90 Minuten. Die Sitzungen finden in einem individuell gewählten Abstand statt. In der Regel umfasst ein ganzer Prozess 4 bis 10 Termine. Jedoch verläuft jedes Coaching individuell und ist nicht vorhersehbar. Vielleicht bekommen Sie in einer einzigen Sitzung genau die Impulse, die Sie brauchen, oder wünschen sich eine längere Begleitung. Das bestimmen Sie.

Personal Coaching

Vielleicht kennen auch Sie Lebenssituationen,

- in denen Sie sich überfordert fühlen
- keine Perspektive sehen
- sich nicht entscheiden können
- das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren haben.

Dann ist ein Personal Coaching der erste Schritt auf Ihrem Weg aus der persönlichen Krise. Vielleicht steht für Sie aber auch der Wunsch nach Veränderung oder persönlicher Weiterentwicklung im Vordergrund.

Dann hilft Ihnen ein Personal Coaching,

- Zugang zu neuen Erfahrungen zu erlangen
- persönliche Potenziale effizienter zu nutzen
- die eigene Kreativität frei zu setzen
- die Lern- und Leistungsfähigkeit zu verbessern
- persönliche Wünsche und Visionen zu entwickeln.

Business Coaching

Business Coaching unterstützt speziell Sie als Unternehmer und Führungskraft, so dass Sie Ihre Aufgaben im Unternehmen optimal erfüllen können. Nutzen Sie ein Business Coaching, um ihre eigene berufliche Situation zu reflektieren, Prioritäten zu klären und Ihre soziale Kompetenz zu erhöhen. Vielleicht geht es Ihnen im Coaching auch um die Verbesserung Ihres Auftritts bei Reden, Präsentationen oder Teambesprechungen.

Als Business Coach helfe ich Ihnen,

- Ihre Führungsfähigkeiten zu stärken
- Ihre Rolle im Unternehmen zu klären
- Ihre Stärken und Ihr Potenzial auszubauen
- Ihre Präsentations- und Moderationsfähigkeiten zu verbessern
- negativen Stress zu reduzieren
- Krisen und Konflikte zu bewältigen
- Blockaden aufzulösen, z.B. Redeängste oder Blockaden durch zu hohen Leistungs- und Konkurrenzdruck.

Häufig führt der Reflexions- und Klärungsprozess des Klienten im Business Coaching zu mehr Zufriedenheit und höherer Arbeitsmotivation. Gerne gebe ich Ihnen ein Feedback, wie Sie auf Ihr Umfeld wirken.

Team Coaching

Folgende Themen könnten Anlass für ein Team Coaching sein:

- Verbesserung von Teamzusammenhalt und Zusammenarbeit
- Annahme von Veränderungen im Team, z.B. bei Integration neuer Mitarbeiter oder einer neuen Führungskraft
- Gemeinsame Entwicklung von Zielen und Werten im Team
- Förderung von Kommunikation und Etablierung einer Feedbackkultur

Das Gefühl der Zusammengehörigkeit im Team und ein gutes Verständnis füreinander fördern die Kommunikation und Leistungsbereitschaft bei der Arbeit. Ein starkes und motiviertes Team ist eine gute Basis für ein erfolgreiches Unternehmen.