



ABLAUF MEINES COACHINGS

1. DER ERSTE KONTAKT

Telefonisch oder per E-Mail findet ein erster Austausch statt, indem Sie mir Ihr(e) Anliegen, Herausforderungen darlegen. Ich informiere Sie über den Ablauf eines Coachings und über meine Möglichkeiten als Coach.

2. UNSER ERSTES GESPRÄCH

In unserem ersten Gespräch erörtern und analysieren wir Ihre aktuelle Lage und entwerfen eine neue Richtung. Wir definieren Ihre Ziele und die Rahmenbedingungen. Dies nimmt etwa 90 - 120 Minuten in Anspruch.

3. DIE KLÄRUNG MIT ANSCHLIESSENDER VERÄNDERUNGSPHASE

Jetzt beginnt die eigentliche Kernarbeit. In vier bis fünf Sitzungen arbeiten wir an Ihren Zielen und deren Erreichung. Die Dauer der Sitzungen: etwa 90 - 120 Minuten.

4. DER ABSCHLUSS

Wir fassen das Erreichte zusammen und implementieren dieses in den Alltag. Eine Sitzung von etwa 90 - 120 Minuten dürfte ausreichend sein.

MEINE ARBEIT

Das Coaching und vielleicht, je nach Situation und Ihren Bedürfnissen, auch die Beratung stehen im Vordergrund und beginnen mit einer fundierten Vorbereitung und anschließenden Auswertung der Gespräche. Sie stehen im Mittelpunkt. Mit großer Sorgfalt und Qualität will ich Ihr Wohlergehen gewährleisten. Das Coaching soll ein unvergessliches Erlebnis, ein Abenteuer durch die wunderschöne Gegend für Sie werden. Mit Neugier, Offenheit und Kreativität werden wir gemeinsam an Ihren Zielen arbeiten. Sämtliche Informationen, die wir während unserer Sitzungen austauschen, werden absolut vertraulich behandelt.

Bei unseren Exkursionen in die Natur kleiden Sie sich bitte der Witterung entsprechend. Ich empfehle robuste Wanderschuhe, wetterfeste, warme & robuste Kleidung, Sitzunterlage, gute Schuhe, Schreibzeug, Sonnen- und Zeckenschutz und genügend Wasser oder Tee. Versicherung ist Sache des Coachees.