

## Meine Angebote

### Das Einzelcoaching

Sie möchten in geschützter Atmosphäre individuelle Fragestellungen vertiefen und sich weiterentwickeln?

Dann vereinbaren Sie mit mir ein **Einzelcoaching**.

- Ich höre Ihnen zu.
- Ihr Coaching findet in einem geschützten Rahmen statt. Diskretion ist oberstes Gebot.
- Es ist erfolgsentscheidend, dass Sie über jedes Thema sprechen können – aber nicht müssen.
- Wir vereinbaren Ihre Ziele.
- Ich bin für den Coaching-Prozess verantwortlich. Sie sind für Ihre Ergebnisse und Entscheidungen verantwortlich.



### Wie läuft ein Coachingprozess ab?

- Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail
- Telefonische Klärung des möglichen Auftrags und Austausch von Informationsmaterial
- Unverbindliches Vorgespräch und persönliches Kennenlernen
- Erstellung eines Angebots
- Vertragsabschluss
- Durchführung des Coachings
  - Klärung des Coaching-Auftrags: Was soll bearbeitet, welches Ziel soll erreicht werden? Wie wird der Erfolg des Coachings gemessen?
  - Klärung der Problemstellung aus Sicht des Klienten: Wer ist beteiligt / betroffen? Welche Auswirkungen sind beobachtbar bzw. spürbar? Gibt es bereits Lösungsversuche?
  - Analyse und Bearbeitung des Problems und damit verbundene Entlastung: Gibt es unterschiedliche Sichtweisen, Perspektiven? Wer verfolgt welche Ziele? Welche Interaktionen gibt es?
  - Untersuchung der aktuell gelebten Balance: Welche Werte sind mir im Zusammenhang mit dem Thema wichtig? Wie sehe ich meine aktuelle Balance in Bezug auf diese Werte? Ist eine Neubewertung / Neuentscheidung notwendig?
  - Durcharbeiten möglicher neuer Handlungs- oder Bewertungskonsequenzen: Was kann ich tun? Welche Lösungen bieten sich an? Was sind die Vor- und Nachteile möglicher Entscheidungen?
  - Ermutigung zu neuen Schritten: Welche Schritte will ich gehen? Was kann mich dabei unterstützen oder behindern? Welche Vereinbarungen treffe ich jetzt?
  - Bewertung des Ergebnisses anhand der vereinbarten Messkriterien: Was ist gut gelaufen und warum? Was kann ich verbessern? Welche Fragen sind noch offen?

Das Coaching findet online oder in einem unserer Coachingräume in Bonn oder Starnberg statt.

Hier erreichen Sie mich