

# Coaching



## „Unser Leben ist, wozu unsere Gedanken es machen“

Marc Aurel

**Coaching ist ein Prozess** der positive Veränderungen und neue Perspektiven in jedem einzelnen Menschen hervorbringt. Als Coach begleite ich Sie persönlich auf ihrem Weg. Oft sind es kleine Schritte, die Veränderungen einleiten und zum gewünschten Ergebnis führen. Veränderungen im Innen wie auch im Aussen werden sichtbar. **Meine Aufgabe** ist es mit meinen Fähigkeiten wie Empathie, Offenheit und Klarheit in der Funktion eines Katalysators Ihre persönliche Entwicklung in Gang zu bringen, so dass die gewünschten Werte erreicht und der Fluss im Leben sich wieder einstellen kann.

## Welche Werte?

- **Berufliche Werte:** Karriere, Führungsstärke, Teamentwicklung, Durchsetzungskraft, Kreativität, Charisma, Erfolg, Präzision, Kompetenz, Ruhm
- **Persönliche Werte:** Selbstbewusstsein, Geld, Ruhe, Kraft, Energie, Gesundheit, Erkenntnis, Spass, Selbstbestimmung, Tiefe, Geborgenheit, Optimismus, Balance
- **Private Werte:** Beziehung, Liebe, Konflikte, Frieden, Freiheit, Schönheit, Lust, Leichtigkeit, Demut, Entwicklung, Verbundenheit, Sinnlichkeit, Spiritualität, Hingabe.

**Ich mit meinen Kompetenzen** begleite Sie durch diese Prozesse hindurch und Sie selbst tragen die Kompetenzen zur Veränderung. Die Lösungen entstehen im Inneren, bewirken neue Kräfte und Ressourcen und sind in ihrer Tiefe stark wirkungsvoll. **Als Coach verfüge ich über verschiedene Werkzeuge.**

**Ich arbeite mit wissenschaftlich, validierten Methoden.**

### Methoden:

- Positive Psychologie
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Transaktionsanalyse (nach E. Berne)
- Gestalttherapie/-beratung (nach F. Perls)
- Gesprächstherapie/-beratung (nach C. Rogers)
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Systemische Aufstellungen (St.Galler Aufstellungsmodell SAM)
- Lösungsorientierte Beratung (nach S. DeShazer)
- Systemische Beratung und Analyse
- Hypnotherapie und systemische Kommunikation (nach Dr. M. Erickson)
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungs-Prozesse

## **Konditionen:**

### **Coaching von Einzelpersonen**

Das Erstgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen, dauert in der Regel ca. 1,5 Stunden und ist kostenlos. Die Folgetermine werden individuell bestimmt, sie werden nach Möglichkeit wöchentlich statt finden. Ein ganzer Coaching Prozess beinhaltet ca. 8 Sitzungen. Eine Sitzung kostet CHF 140.–

### **Firmen / Teamcoaching**

Das Erstgespräch dient zur Auftragsklärung. Der Kunde bestimmt wieviele Sitzungen vereinbart werden und mit wem gearbeitet werden soll. Es können sich auch Einzelcoachings daraus ergeben. Eine Sitzung kostet CHF 180.–