

## **Coaching**

### **Eine Partnerschaft für den persönlichen Erfolg**

*„Wer sich verändern will, muss den Zustand der Ruhe verlassen“*

### **Mein Grund-Verständnis von Coaching:**

Ich biete Raum, Struktur und Führung zu mehr Selbsterkenntnis. Was heisst das: Mein Coaching richtet sich an Führungskräfte, die in ihrem Verhalten und ihren Entscheidungen den besten (und oft auch einen neuen) Weg suchen. Mit einem bedeutend grösseren Selbst-Verständnis und vor allem mit dem Willen, eigene Grenzen zu sprengen werden bisherige Situationen und Muster aus neuen Perspektiven ausgeleuchtet und betrachtet. Daraus entstehen neue Lösungsansätze. Der damit ausgelöste Wunsch nach mehr eigener Echtheit aktiviert gleichzeitig inneres Wissen. Mit der Konsequenz, dass die Wirkung auch beim Gegenüber spürbar wird.

Coaching bedeutet also...

- eine persönliche, professionelle Standortbestimmung und Begleitung auf Zeit.
- ein persönliches Führungsinstrument zur Selbstführung.
- eine Partnerschaft für Wachstum und Entfaltung.
- der Beginn von Erkenntnis, Entscheidung und Handlung.
- das Fundament für die Entwicklung von emotionaler Intelligenz.
- die Entwicklung von Visionen und Formulierung von klaren Zielen.
- die Entwicklung geeigneter Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien.
- die Analyse und Weiterentwicklung des eigenen Verhaltens.
- die Reifung der eigenen Persönlichkeit.
- die Rollenklärung und Positionsbestimmung in schwierigen Entscheidungssituationen.
- die Bewältigung des Arbeitsalltags durch Training on the Job – das heisst Hilfe zur Selbsthilfe.

Coaching ist **nicht**

- eine Form von Psychotherapie und ersetzt diese auch nicht.
- eine Beratung, wo Lösungen verkauft werden – es geht beim Coaching um die Lösung des Partners.

- eine Arzt-Patient- oder Lehrer-Schüler-Beziehung, sondern eine konstruktive Partnerschaft.
- eine Antwort auf Fragen, sondern eine Anregung zur Öffnung der eigenen, inneren Intelligenz.

## Ausrichtung

Ich unterstütze Sie, damit Sie...

- grundsätzliche Handlungsenergie aktivieren können.
- Ihrer inneren Weisheit auf die Spur zu kommen.
- Unbewusstes bewusst zu machen.
- Ihre Denk- und Verhaltensmuster deblockieren.
- neue Perspektiven finden.
- sich selbst spüren und danach das eigene Handeln auszurichten können.
- Körper und Seele in Einklang bringen.

Mit dieser neuen Haltung werden Sie...

- Probleme ganzheitlicher erfassen und unter allen relevanten Aspekten lösen.
- der Sache auf den Grund gehen.
- gezielt eigene Stärken mobilisieren und diese gezielt einsetzen.
- Ziele genauer erkennen und damit besser erreichen.
- persönlich ausgewogen handeln können zwischen Privat- und Berufsleben.

## **Meine Coaching-Angebote**

### **Coaching von Einzelpersonen, Führungskräften**

#### **Executive-Coaching**

Fokus:	Strategische Positionierung in bestehenden Funktionen
Dauer:	bis zu 1 Jahr
Vertrag:	Einfacher Kontrakt mit dem Klienten
Package:	Standortanalyse mit anschliessenden Beratungsterminen „à la carte“, Zwischen- und Abschlussevaluation

#### **Potential Coaching**

Fokus:	Vorbereitung auf eine neue Funktion
Dauer:	bis zu 1 Jahr
Vertrag:	Einbezug eines Mentors (Dreiecksvertrag)
Package:	Standortanalyse mit anschliessenden Beratungsterminen Zwischen- und Abschlussevaluation

#### **Kurzzeit-Coaching**

Fokus:	Bearbeitung einer konkreten Fragestellung
Dauer:	1 bis 3 Sitzungen à 90 Minuten
Vertrag:	Einfacher Kontrakt mit dem Klienten

## Coaching von Teams

Fokus:	Strategischer Dialog mit einem Management-Team oder Persönliche Konflikte in einem Team oder „Teams zum Laufen bringen“
Dauer:	1 Jahr
Vertrag:	Einfacher Vertrag mit dem Teamleiter
Package:	4 bis 6 Sitzungen mit anschliessender Auswertung mit der Leitung.

Nebst dem persönlichen Coaching von Einzelpersonen und Teams biete ich zielgerichtete Workshops, regelmässige Gruppentreffen und auch längerdauernde Retraiten in Verbindung mit dem Element „Natur“ an.

Gerne berate ich Sie im persönlichen, unverbindlichen und kostenfreien Kennenlern-Gespräch.