

Einzelcoaching

für Führungskräfte, Projektmanager, Unternehmer und Privatpersonen

Sie kommen zu mir, weil Sie einen exzellenten Job machen wollen und Ansprüche an Ihr berufliches Wirken haben. Sie stehen vor einer schwierigen Herausforderung und wünschen sich Beratung und ehrliches Feedback. Sie suchen eine kompetente Sparringspartnerin, der sie vertrauen können.

Business Coaching ist ein ganz persönlicher Beratungs- und Entdeckungsprozess. Die Themen sind vielfältig, aber typischerweise geht es darum:

- sich selbst im Business neu ausrichten
- Strategien für herausfordernde Führungssituationen zu finden, z. B. bei Konflikten mit Mitarbeitern
- die eigenen Führungsqualitäten entdecken und weiter ausbauen
- Sich überzeugend positionieren und wirken in der Organisation
- Eine gesunde Energiebalance finden oder sich abgrenzen lernen

Als Coach biete ich Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe. Ich Sorge dafür, Klarheit in Ihr Anliegen zu bringen, den Überblick zu wahren und Ihnen neue Blickwinkel zu eröffnen. Vom "Aha" Effekt ist es dann nicht mehr weit zur Entstehung Ihrer eigenen Lösungsideen. Deren Umsetzung können Sie schrittweise ausprobieren, gemeinsam mit mir reflektieren und immer wieder anpassen. Wir schauen darauf, wie Sie Ihre Stärken und Ressourcen gezielt einsetzen können.

Vertrauen und Ihr Wille zur Veränderung sind das Fundament für unsere erfolgreiche Zusammenarbeit. Gutes Coaching soll weiteres Coaching überflüssig machen. Daher arbeiten wir zielorientiert und zeitlich begrenzt. Meine Arbeit ist systemisch geprägt, aber immer ideologiefrei und folgt Ihren individuellen Bedürfnissen.

Das ist Ihr Nutzen

- ✓ Eine echte, vertrauensvolle Zusammenarbeit und Ihre Bedürfnisse stehen absolut im Fokus.
- ✓ Sie haben eine aufmerksame ZuhörerIn, die auf Lösungen blickt.
- ✓ Eine maßgeschneiderte Betreuung mit einem gut gefüllten Vorrat an Modellen und Werkzeugen, z. B. das Zürcher Ressourcenmodell, Erkenntnisse aus der Kommunikationspsychologie, der Achtsamkeitsforschung oder aber auch Managementwerkzeuge. Immer stehen Sie im Vordergrund und kein "Methodenzauber".
- ✓ Sie erhalten ein wertschätzendes, ehrliches Feedback.
- ✓ Alles darf sein. Sie können in einem geschützten Raum offen sprechen und mögliche Optionen durchdenken und ausprobieren.
- ✓ Coaching mit hohem Anspruch an Beratungsqualität. Ich bilde mich regelmäßig fort, lasse mich supervidieren und arbeite nach den Qualitätsrichtlinien des Deutschen Bundesverbands Coaching e. V. .

Und so läuft das Einzelcoaching ab

Start

In einem ersten kostenlosen Gespräch oder Telefonat lernen wir uns kennen und klären unsere Erwartungen. Anschließend oder ggf. nach der ersten Coachingsitzung treffen wir eine Vereinbarung über Zielsetzung und Umfang Ihres Coaching-Bedarfs.

Prozess

Nach der Klärung des Auftrags arbeiten wir an den Lösungsoptionen, bis nach Ihrer Maßgabe das Ziel erreicht ist. Ein wesentlicher Teil des Coachingprozesses findet zwischen den Sitzungen im Alltag statt: Ihre eigenverantwortliche Durchführung vereinbarter Schritte.

Schluss

Am Ende des Coachings blicken wir auf die vereinbarten Ziele und bewerten sowohl den Prozess als auch das Ergebnis und unsere Zusammenarbeit. Ihre Ergebnisse werden gesichert.

Beide Gesprächspartner können jederzeit den Coachingprozess vorzeitig abbrechen. In jedem Falle findet immer ein abschließendes Treffen oder Telefonat statt, um die Zusammenarbeit offiziell zu beenden und die bisherigen Ergebnisse zu sichern.

Dauer

Eine Coachingsitzung dauert ca. 75 bis 120 Minuten, abhängig vom aktuellen Thema und Arbeitsstand. Die Gesamtdauer des Coachingprozesses kann sehr unterschiedlich sein. Bei Einzelthemen liegt sie erfahrungsgemäß bei drei bis sechs Terminen. Zwischen den Sitzungen sind einige Wochen Pause sinnvoll.

Ort

Zeit und Ort werden individuell vereinbart.

Für Privatkunden wird ein Coachingraum in Landsberg oder in Ihrer Nähe genutzt. Um Perspektiven zu wechseln, ist hin und wieder auch eine Sitzung beispielsweise in der freien Natur oder einem Cafe zweckdienlich. Bei längeren Coachingprozessen sind auch (ggf. kurze) Sessions per Telefon oder Skype möglich.

Preis

Den Preis pro Stunde nenne ich Ihnen gerne auf Anfrage. Für Privatkunden gewähre ich einen Rabatt.