

Coaching

Coaching ist Beratung ohne Ratschlag - eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Zusammenarbeit. Ich als Coach gestalte den Prozess und ermögliche Ihnen dabei einen Zugang zu Ihren Ressourcen und Wahlmöglichkeiten. Sie als Coachee übernehmen die Verantwortung, inhaltlich an Ihrem Problem zu arbeiten und erlangen sowohl Klarheit, als auch Handlungs- und Bewältigungskompetenz.

Die Arbeit ist zukunftsorientiert und die Problemstellungen können aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen stammen.

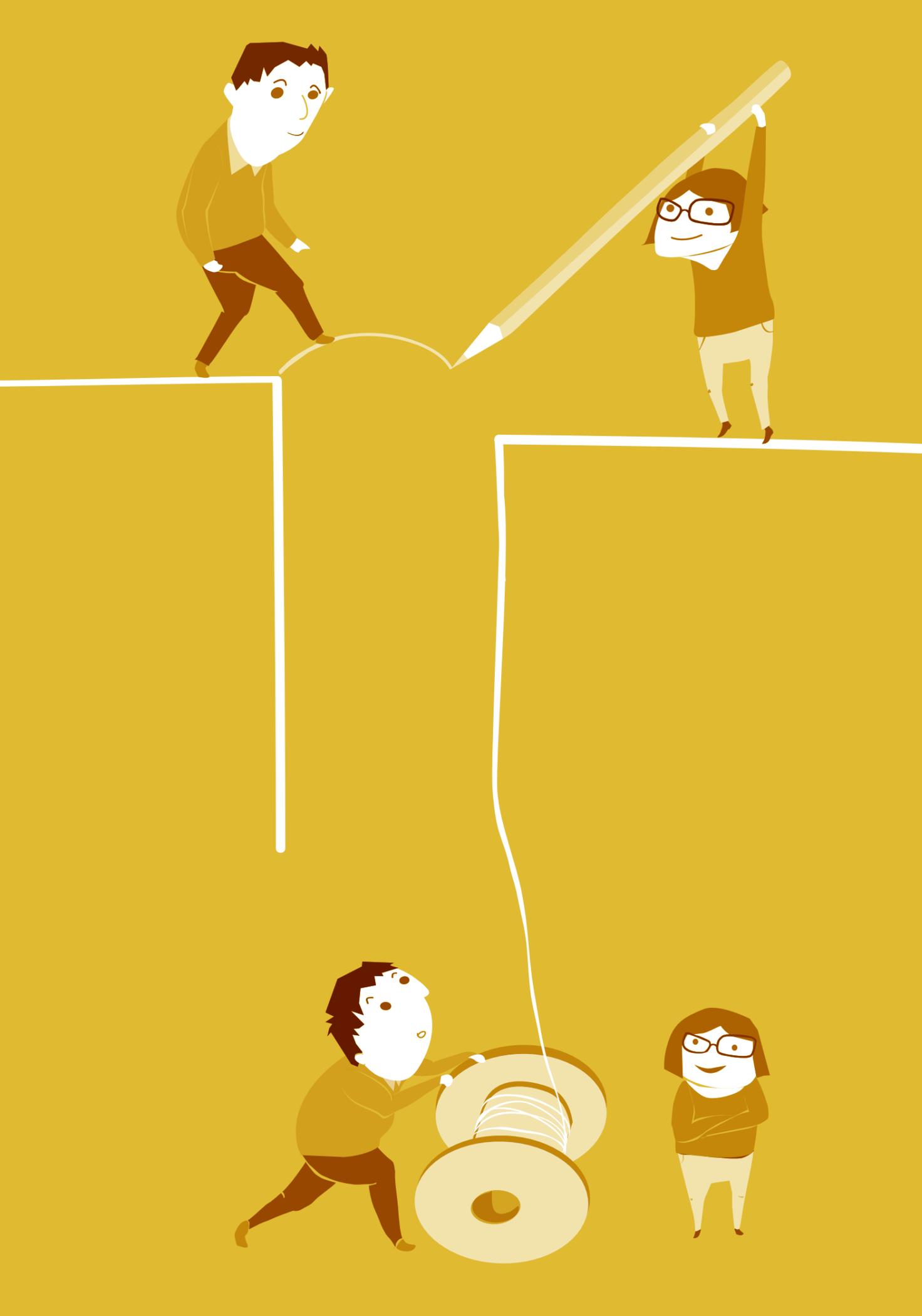
Dabei kommt eine Vielzahl an Methoden zum Einsatz, die ich in meiner langjährigen Arbeit erprobt habe:

- Instrumente systemischer Prozessbegleitung
- Lösungsorientiertes Arbeiten aus fragender Haltung,
- Visualisierungen und Arbeit mit Metaphern,
- Abbildung und Aufstellung von Systemen,
- Rollenspiele und Simulationen,
- Persönlichkeitstypologie MBTI®,
- Nutzen von Modellen aus dem NLP,
- Nutzung des Züricher Ressourcen Modells ZRM,
- Integriertes Stressbewältigungsprogramm ISP
- EMDR ® im Coaching

Typische Fragen aus dem privaten und beruflichen Umfeld, die im Coaching hervorragend bearbeitet werden können.:

- Habe ich noch den richtigen Job?
- Was sind meine weiteren beruflichen Wege und Ziele?
- Wie bekomme ich eine gute Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen hin?
- Welche Stärken habe ich und wie kann ich diese gezielt einsetzen?
- Was ist nur mit meinem Körper los? Ständig habe ich hartnäckige Infektionen, die viel länger als bei Anderen dauern?
- Ich fühle mich ausgebrannt und erschöpft, kann mich nicht richtig konzentrieren und liege nachts oft wach?
- Wie gestalte ich meine ersten 100 Tage in meiner neuen Führungsposition?





Mit diesen und ähnlichen Fragen sind Sie bei mir gold richtig!

Sollten in unserem Coaching-Prozess Fragen auftauchen, die einer viel tieferen, persönlicheren Betrachtung und der Heilung bedürfen und den Kontext eines klassischen Coachings mit Schwerpunkt auf Themen der Arbeitswelt überschreiten, sind Sie dennoch bei mir gut aufgehoben. Neben meiner lösungsfokussierten, systemischen Coaching- und Supervisionsausbildung, bin ich auch therapeutisch nach dem Gesetz für Heilpraktiker zur Psychotherapie ausgebildet. Themen, die eine tiefere Betrachtung Ihrer Herkunftsfamilie erfordern, oder Ängste, die auf ihre Partnerschaft oder Arbeitswelt Einfluss haben, haben hier ihren Platz. Methodisch arbeite ich auch hier mit Instrumenten der systemisch-lösungsfokussierten Kurzzeittherapie, sowie mit den Konzepten, die ich in meiner Ausbildung als Generation Code® -, sowie EMDR® Therapeutin erlernt habe.

