

# Informationen / Eckdaten zu Einzelcoachings

**Coaching was ist das?** Coaching ist eine lösungsorientierte Form professioneller, zeitlich begrenzter Unterstützung bei ungewöhnlichen / neuen Situationen, Problemen, Spannungen und Anliegen beruflicher oder privater Natur.

Systemisches Coaching ist eine Form der Problemlösung, die den Einfluss von Beziehungen und Vernetzungen des Coachees berücksichtigt. Es ist eine "Beratung ohne Ratschlag" mit einer wertschätzenden Haltung. Potentiale werden entwickelt, eigene Ressourcen werden bewusst & besser genutzt und die selbstverantwortlichen Fähigkeiten gefördert. Ziel ist es, dass Sie hinterher sagen können: „Das Coaching war ein **wertvoller Impuls** für meine Weiterentwicklung / bei der Verfolgung meiner Ziele!“

**Meine Funktion als Coach** ist es Sie in Ihrem **Bewusstwerdungsprozess** zu unterstützen. Dies erfolgt durch „In Resonanz gehen mit Ihnen als Coachee“, durch die Nutzung bestimmter Frage- und Interventionstechniken, durch Trancereisen oder auch durch pragmatische Lösungsideen aufgrund meines Fachwissens und meiner Lebens- / Coachingerfahrung.

**Meine Haltung als Coach:** Im Prozess des Coachings dienen Systemtheorie, Konstruktivismus, Rangdynamik, Spiegelungsphänomene, analytisches Fachwissen und Ansätze der Crucible Neurobiological Therapy / Imagotherapie als Grundlagen. Ich bin überzeugt davon, dass Sie das Potential besitzen, alle Ihre Themen und Probleme selbst zu lösen. Daher sehe ich meinen Auftrag darin, Ihnen **die richtigen Fragen** zu stellen und Interventionen zu setzen, wodurch Sie die für Sie richtigen Antworten finden können. Dabei geht es weniger um Wahrheiten, sondern vielmehr um Sichtweisen & Lösungen. Im Coaching achten Sie auf den Inhalt, ich auf den Prozess. Absolute **Verschwiegenheit** gegenüber Dritten ist von mir garantiert.

**Erfolgskontrolle:** Wenn Sie die Ziele verwirklichen können, die Sie am Beginn der Coaching-Sitzungen definiert haben, haben wir gemeinsam am richtigen Strang gezogen. In diesem Sinne ist Ihr Erfolg auch mein Erfolg! Weiters empfehle ich Ihnen das Führen eines **Prozessreflexionsbuches**, um die Ergebnisse unserer Gespräche zu dokumentieren / zu vertiefen. Ergebnisse, die wir auf Flipchart erarbeiten, sende gleich nach der Einheit per e-mail als jpg-File zu.

**Zeit:** nach Vereinbarung – manchmal reichen ein paar wenige Einheiten, manchmal ist ein Vormittag kombiniert mit einem Spaziergang sinnvoll. Es kann aber auch ein Prozess von mehreren Einheiten innerhalb eines Jahres zielführend sein. Die Entscheidung darüber treffen wir gemeinsam. Ich bitte Sie, vereinbarte Coachingeinheiten, die Sie nicht einhalten können, mindestens 48h vorher abzusagen, da ich sie sonst, wie in meiner Branche üblich, in Rechnung stellen müsste.

**Ort:** Als **Ort für die Einzelcoachings** haben sich mehrere Plätze bewährt:

- unsere **Praxis** am Tummelplatz 15 im dritten Stock (unterhalb des Schlosses), 4020-Linz
- die **Natur** – das kann ein Spaziergang im Wald, eine „laufende Beratung“ im lockeren Trabtempo durch Wald & Wiese oder auch eine Bergtour („**Alpine Coaching**“) sein, die Sie immer schon einmal machen wollten
- **virtuelle Sitzungen** über Zoom / Skype / Teams haben den Vorteil, dass keine Reisezeiten anfallen

**Kosten:** nach Vereinbarung

**Nächster Schritt:** Sobald Sie sich für ein Coaching entschieden haben, sende ich Ihnen weiterführende Informationen / Fragen zu.