



Beratungs- und Therapieangebot

Coaching

Definition

Coaching stammt ursprünglich aus dem Sport: der Trainer, der Coach, der beratend betreut und die Fertigkeiten des/der Sportler(s) speziell fördert und trainiert. Der Begriff Coach ist nicht geschützt, und es gibt auch keine staatlich anerkannte Ausbildung für diese Tätigkeit.

Psychotherapie und Coaching lassen sich nicht immer klar trennen, Übergänge sind fließend.

Coaching bietet eine Situationsklärung, die fokussierte Kurzzeittherapie, zur Unterstützung der eigenständigen Bewältigung von Veränderungen, Förderung von Selbstmanagementfähigkeiten und Umsetzungskompetenz – meist in einem Rahmen von <10 Terminen.

Der Wunsch und die Bereitschaft sich selbst zu verändern und die vertrauensvolle Beziehung sind die wesentlichen Faktoren für den Erfolg.

Prinzip/Wirkprinzipien

ähnlich wie im verhaltenstherapeutischen Setting gelten auch hier folgende Stützpfiler:

Ressourcenaktivierung - positive Möglichkeiten, Eigenheiten, Fähigkeiten und Motivationen werden gemeinsam herausgearbeitet, um eigene Stärken zu nutzen

Problemaktualisierung – aus der hilfreichen Distanz betrachtet, in geschützter Umgebung, finden belastende Erfahrungen und Emotionen eine Aktualisierung auf einer anderen Ebene, damit Lösungsansätze vorstellbar und „begreifbar“ werden können.

aktive Problembewältigung – im unterstützenden Gespräch, in einer „Laborsituation“ entsteht die Weitsicht, wie Herausforderungen oder Probleme aus eigener Kraft bewältigt werden können – der Transfer in den Alltag ist dann der nächste Schritt, der im sicheren Setting im Gespräch/Rollenspiel eingeübt werden kann.

Meine Angebote

- **Coaching für die Quelle der Zufriedenheit und inneren Balance**
- **Coaching zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit und Erfüllung Ihrer persönlichen Wünsche**
- **Coaching zur Verbesserung Ihrer körperlichen Gesundheit**
- **Coaching für die berufliche Weiterentwicklung**

Coaching für die Quelle der Zufriedenheit und inneren Balance

„Wer andere pflegt und versorgt braucht selbst eine Kraftquelle“

heißt eine Seminareinheit, die ich als Trainerin für Gruppen anbiete. Auch in der Beratung, im Coaching unterstütze ich die Suche nach der eigenen Kraftquelle und zeige Möglichkeiten auf, diese Quelle unabhängig von äußeren Faktoren zu nähren, aufzufüllen, damit sie in wüsten-trockenen Zeiten unser Motor sein kann.

Coaching zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit und Erfüllung Ihrer persönlichen Wünsche

- Sie möchten Verschiedenes in Ihrem Leben verändern und finden den Anfang nicht?
- Ihre Lebensziele schieben sich immer weiter in die Zukunft?
- Sie möchten Ihre Selbstwahrnehmung und Außenwirkung verändern - und dabei „innen“ beginnen?
- Sie erleben Menschen mit „Charisma“ und fragen sich, wie Sie selbst sich so verändern können, um andere zu gewinnen?
- Sie haben einen Traum/Träume/Ziele, die Sie gerne verwirklichen wollen und wissen nicht wie?

Gerne begleite ich Sie dabei, Ihr Optimum zu erreichen.

Coaching zur Verbesserung Ihrer körperlichen Gesundheit

- Sie spüren, dass Ihre gewohnten Kraftreserven plötzlich begrenzt sind und Ihre Leistungsfähigkeit nicht mehr so endlos scheint, wie in früheren Jahren?
- Sie haben wiederkehrende Unpässlichkeiten im Verdauungssystem, die für Sie noch keinen Krankheitswert haben, doch merken Sie, dass Ihr Körper Signale sendet?
- Eine Ernährungsberatung alleine reicht Ihnen nicht aus, Sie möchten ganzheitlicher Ihre Lebensbilanz verändern?
- Sie wurden konfrontiert mit der Diagnose einer chronischen Erkrankung und möchten Unterstützung, diese Einschränkung in einen zufriedenstellenden Alltag integrieren?
- Sie sind pflegende(r) Angehörige(r) und möchten mit Ihren Kraftreserven sorgsamer umgehen?
- Ihr(e) Angehörige(r) hat die Diagnose einer chronischen Erkrankung bekommen und Sie planen gemeinsam die Lebensveränderung für einen zufriedenstellende Integration in den Alltag.

Denn nur wer selbst Kraft hat, kann Kraft weitergeben.

Coaching für die berufliche Weiterentwicklung

Mein Interesse gilt Ihren Aufgabenstellungen, Ihrer individuellen Situation, Ihren Prioritäten, Ressourcen ... kurz gesagt, Ihren Zielen – unter Einbeziehung der Gesamtsituation.

Ob Sie an Ihren beruflichen Zielen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz arbeiten möchten, Ihren Platz/Ihre Stellung im Team verändern wollen, als Führungskraft Durchsetzungskraft und Konfliktstärke entwickeln, Eskalationen präventiv abfangen, die Mitarbeiterpflege in Ihrem Betrieb verbessern möchten ... oder ein anderes Aufgabengebiet suchen – gerne begleite ich Ihren Prozess.

Zu den meisten Themen finden Sie auch Gruppenangebote, die ich als Inhouse-Schulung in Einrichtungen der Gesundheitspflege durchführe und Ihnen im Einzelcoaching individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst in meiner Praxis anbiete.