

## 1:1 Coaching – Ziele erreichen, Barrieren überwinden

Im Leben stehen wir häufiger vor besonderen Herausforderungen oder Phasen von intensivem Stress – beruflich und/oder privat. In unseren individuellen Coachings können Sie mit erfahrenen Coaches an Ihren persönlichen Themen arbeiten. Wir begleiten Sie ressourcen- und lösungsorientiert dabei, Ihre Ziele zu formulieren und Strategien zu erarbeiten, um diese zu erreichen.

### Inhalte

Unser Coaching-Prozess gliedert sich in drei Phasen:

#### 1. **Analyse und Zielsetzung**

In der ersten Phase des Kennenlernens entwickeln wir ein tiefgehendes Verständnis für die Themen und Herausforderungen, die Sie in den Coaching-Prozess einbringen möchten. Gemeinsam legen wir konkrete und erreichbare Ziele fest. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, zugrundeliegende Muster und Zusammenhänge zu erkennen und daraus klare Zielsetzungen abzuleiten. Dieser Schritt unterstützt Sie dabei, von einem Gefühl des 'Weg von' zu einer klaren Vorstellung des 'Hin zu' zu gelangen.

#### 2. **Arbeitsphase**

Die Arbeitsphase ist maßgeschneidert auf Ihre spezifischen Ziele und erfordert Ihre aktive Teilnahme. Im Zentrum stehen persönliche Gespräche und das regelmäßige Trainieren von passenden Übungen und Techniken. Bei der Auswahl dieser Maßnahmen berücksichtigen wir Ihre persönlichen Motive, Bedürfnisse und grundlegenden Überzeugungen. Herausforderungen, die während der Umsetzung auftreten, werden wir gemeinsam in einer lösungsorientierten Weise angehen und bearbeiten.

#### 3. **Evaluation und Abschluss**

Zum Abschluss des Coachings werten wir gemeinsam Ihre Zielerreichung aus, fassen Ihre Erfolge zusammen und erstellen eine Sammlung Ihrer erarbeiteten Strategien.