



ABLAUF DES COACHINGS

COACHING IST VERTRAUEN

Deshalb besprechen wir vorab, was Ihnen am Herzen liegt, was Sie beschäftigt und wo Ihr Thema/Ihre Themen liegt/liegen.

Damit Sie sich für Ihre Situation auch im Coaching richtig öffnen können, finden wir gemeinsam heraus, ob wir zueinander passen.

Wo möchten Sie nach Ihrem Coaching stehen? Was ist Ihr Ziel, Ihre Absicht?

COACHING IST AUCH ZEIT

Planen Sie bitte 1,5 Std – 2 Std. für Ihren ersten Coaching Termin ein. Ob weitere folgen bestimmen Sie und auch welche Themen noch hinter Ihren Problemen liegen. Es ist ein bisschen wie die „Büchse der Pandora“ oder wie eine Artischocke zerlegen. Stück für Stück. **Sie werden auf jeden Fall nach dem ersten Coaching sofort eine Verbesserung spüren.**

COACHING IST AUCH DIE ARBEIT AN SICH SELBST

Deshalb ist es wichtig an unserem Termin fit zu sein, sodass wir das **Bestmögliche** für Sie erreichen.

Trinken Sie 1 Std. vorher keinen Kaffee mehr.

Planen Sie nach dem Coaching nichts Aktives mehr und nehmen Sie sich danach noch ca. 1 Std. Zeit für sich selbst. (z.B. ausruhen, schlafen, spazieren gehen)

COACHING KANN AUCH KÖRPERLICHE REAKTIONEN AUSLÖSEN

Nach einem Coaching reagiert oft auch der Körper, da wir Emotionen, Stress und Druck über Jahre ausgehalten haben. **Es kann sein**, dass Sie einen leichten Muskelkater verspüren oder sonstige leichte körperliche Reaktionen. Dies ist ganz normal, da es sich um einen Prozess des Loslassens und der Veränderung handelt. (Jeder reagiert hier anders.)

WEITERE TERMINE:

Sollte sich nach Ihrem ersten Termin herausstellen, dass weitere Termine folgen werden oder Sie sich entscheiden mehrerer Termine in Anspruch zu nehmen, vereinbaren wir ein individuelles Honorar.

(Sie haben einen finanziellen Engpass? Ihre Geldthemen sind noch nicht bearbeitet? Sprechen Sie mich an und wir finden gemeinsam eine Lösung.)

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer: [0171/3510834](tel:0171/3510834)