



HINWEISE ZUM COACHING

COACHING IST VERTRAUEN

Deshalb besprechen wir **telefonisch 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 INDIVIDUELL

Es gibt keinen Fahrplan. Ich arbeite mit unterschiedlichen „Werkzeugen“ die individuell auf Sie abgestimmt sind.

COACHING BRAUCHT AUCH ZEIT

Planen Sie bitte 1,5 Std – 2 Std. für Ihren ersten Termin ein. Ob weitere folgen bestimmen Sie und auch welche Themen noch hinter Ihren Problemen liegen. Es ist ein bisschen 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 MIT 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.)

COACHING IST AUCH WERTSCHÄTZUNG = BEZAHLUNG

Oft ist das Thema „Geld“ ein großes Thema und es kann auch ein Hinderungsgrund sein, um nicht an sich selbst zu arbeiten. Sehr gerne komme ich hier auf Sie zu und wir besprechen im Vorfeld welche Möglichkeiten Sie mit der Bezahlung haben. Bitte sprechen Sie mich an!

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer: [0171/3510834](tel:01713510834)