

Coaching

Es gibt Lebensphasen, in denen man sich mit einem aktuellen Thema sofort und individuell auseinander setzen möchte, um zu Erfolg versprechenden Lösungen zu gelangen. Deshalb biete ich Einzel-Coachings an.

Ein erfolgreiches Coaching beruht auf Vertrauen und Diskretion sowie auf dem Wunsch nach positiven Veränderungen. Ein Coaching ist eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. Es soll Klarheit schaffen, motivierend und inspirierend wirken sowie reale Möglichkeiten aufzeigen, die dem Individuum verborgen gewesen sind.

Der Ablauf eines Coachings sieht vor, dass der Coachee seine Lebenssituation schildert. Danach gilt es, eine spezifische Zielsetzung zu definieren und mentale Lösungen zu finden, die sich im Alltag des Coachees umsetzen lassen. Falls gewünscht, führe ich den Coachee mit massgeschneiderten Meditationen in die von ihm definierte Wunschrealität.

Die Dauer und Kadenz eines Coachings passt sich dem Bedürfnis des Coachees an.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.