

# Coaching

Eine Investition in Wirkung



## KONZEPT

Mit dem **5-Sterne Coaching** entwickeln wir gemeinsam Ihren individuellen **K-Ö-N-I-G Weg**, der durch erhöhte Selbstreflexion ein effektives Kommunikationsverhalten bewirkt und zielorientiertes Handeln optimiert. Somit werden Ihre persönlichen Ziele klarer und erreichbar.

### 01 Kontakt

Der erste Kontakt erfolgt telefonisch, via Email oder in einem kurzen persönlichen Gespräch. Danach entscheiden wir ob es von beiden Seiten zu einem Coaching kommen kann. Denn eine vertrauensvolle und wertschätzende **Zusammenarbeit auf Augenhöhe** ist die Voraussetzung für die solide Basis eines wirksamen Coachings. Um die rechtlichen Anforderungen zu erfüllen, wird im Vorfeld ein Coachingvertrag geschlossen.

### 02 Öffnung

Am Anfang biete ich Ihnen einen vertrauensvollen Rahmen, in dem Sie über alle Aspekte Ihres aktuellen Themas berichten. Je mehr Informationen zur Verfügung stehen, um so klarer kristallisiert sich die konkrete **Auftragsklärung** heraus. Auf Grundlage der gesammelten Informationen, werden die beschriebenen Situationen gemeinsam aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

### 03 Neugestaltung

Maßgeschneiderte Methoden machen größere Zusammenhänge erkennbar und ermöglichen neue Einsichten. Die **Potenzialerweiterung** gibt kreativen Anstoß zum **Perspektivenwechsel**. Bisherige Routinen weichen der alten Problemfokussierung und eröffnen neue Ressourcen..

### 04 Integration

Konkrete **Handlungsalternativen** wurden erarbeitet. Sie sind nun in der Lage, Ihren Veränderungswunsch zu formulieren und den Zielzustand zu fixieren. Die Zielerreichung und deren Auswirkungen auf das direkte und indirekte Umfeld werden herausgearbeitet und auf eine **ökologische Veränderung** kalibriert.

### 05 Gewinn

Nun gilt es die neuen Ressourcen zu festigen, um die Zielerreichung zu ermöglichen. Die neuen Strategien werden auf **Alltagstauglichkeit und Realitätstreue** geprüft und dadurch skalierbar und messbar. Sie schließen mit sich eine Vereinbarung über die zukünftigen Schritte bis zur persönlichen Zielerreichung. Somit wird das Ergebnis eines jeden Coachings für alle Beteiligten überprüfbar.



### Stabilität

Wir sind Menschen mit Emotionen. Emotionen sind wichtig und es ist gut sie zuzulassen. Wer sie einordnen und damit umgehen kann, stabilisiert sich für die Herausforderungen des Lebens.



### Sicherheit

Gesundheit ist das wichtigste Gut. Daher sollten wir sie schützen und pflegen. Individuelle Prävention schärft das Bewusstsein für die Balance zwischen Belastung und Ausgleich.



### Veränderung

Der kontinuierliche Veränderungsprozess bereichert das Leben um die Komponente Eigenmacht und etabliert den flexiblen Umgang mit Herausforderungen. Dazu braucht es Bewusstheit und geeignete Methoden.