

REFLEXION COACHING FÜR EINZELPERSONEN

Mögliche Fragen

- Wie kann ich Veränderungen aktiv gestalten?
- Wie kann ich mich in meiner neuen (Führungs)Aufgabe wirkungsvoll entwickeln?
- Wie gewinne ich meine Work-Life-Balance und Motivation zurück?
- Wie überwinde ich Ängste und innere Konflikte nachhaltig – und gewinne an Echtheit?
- Wie gestalte und lebe ich: meine Werte, meinen Lebenszweck, meine Zukunft?



Was ist die Rolle des Coach?

Die Klientin oder der Klient erarbeiten eigene Ziele zu relevanten Themen. Gemeinsam mit dem Coach werden verschiedene Aspekte und Perspektiven der Themen reflektiert und der persönliche Entwicklungsprozess nachhaltig unterstützt. Neue Sichtweisen entstehen und ungenutztes Potential freigesetzt. Eine Win-Win-Situation für die Klientin, den Klienten **und** sein gesamtes Umfeld!

Das Gespräch unter vier Augen – virtuell oder persönlich

Damit der persönliche Entwicklungsprozess nachhaltig wirkt, haben sich individuell wiederkehrende Treffen über einen Zeitraum von 3-6 Monaten bewährt.

Dazu wird ein „Logbuch“ geführt und Erkenntnisse werden dokumentiert. Transferaufgaben definiert sowie Veränderungsschritte sichtbar gemacht.

Das schafft Verbindlichkeit, Zuversicht und Freude im Entwicklungsprozess.

Coaching aktiviert positive Emotionen und öffnet neue Türen zu ungeahnten Möglichkeiten.

