Coaching / Systhemisches Coaching: was es ist

Coaching ist kompetente Begleitung in Veränderungsprozessen. Jeder von uns kommt im Laufe seines Lebens in Situationen, in denen Hilfe von außen sehr unterstützend sein kann. Ich verstehe mich als einfühlsame Zuhörerin auf Ihrem individuellem Weg. Meine Arbeit ist einfach, direkt und lösungsorientiert. Sie kreiert einen Raum, der authentischen Begegnung und des Wachstums. Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Wie ein Lotze unterstütze ich Sie dabei durch schwierige Gewässer hindurch zu kommen, aber Sie sind der Kapitän, steuern das Schiff und entscheiden, welcher Hafen, welches Ziel angelaufen werden soll.

Coaching-Sitzungen sind keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und sollen diese nicht ersetzen. Die Teilnahme ist eigenverantwortlich.
Selbstverständlich ist alles, was im Coaching gesagt wird und passiert absolut vertraulich.

Ich bin als Systemischer Coach an der GIZ-Akademie Hamburg ausgebildet, mein Fachgebiet ist Stressbewältigung. Im Systemischen Coaching werden das Potential des Coachees zur Selbstgestaltung und neue Denk- und Handlungsalternativen gefördert oder wieder hergestellt, die das gesamte individuelle Umfeld berücksichtigen.

Zur Stressbewältigung unterstütze ich Sie:

- in einer präzisen Klärung Ihrer Stressursachen
- die Zielsetzung der Veränderung zu finden
- Ihre Stärken und Ihr Potential zu erkennen, das Sie haben um Stress zu bewältigen
- neue Sichtweisen zu entwickeln, die einen konstruktiven und lösungsorientierten Umgang mit Ihrer Situation zur Folge haben
- Ihre Stressbewältigungskompetenzen gezielt in Handlungen im Alltag umzusetzten
- Die Zielsetzung der Veränderung immer wieder zu überprüfen und solange zu verändern, bis sie zu dem von Ihnen gewünschten Erfolg führt
- sich selbst besser wahrzunehmen und zu reflektieren
- wenn Sie einverstanden sind, mit Ihnen Körperübungen während des Coachings zur Lockerung oder Wahrnehmung zu machen

Weitere Coaching-Themenbereiche sind:

- Berufsfindung / Neuorientierung
- Klärung von persönlichen Fragestellungen und Anliegen

Weiteres unter: Coaching für Sie als MitarbeiterIn und Coaching für Sie als Privatperson