



Coaching

Coaching – eine professionelle Form individueller Beratung und Begleitung

Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation zu reflektieren, Perspektiven und Lösungen zu entwickeln. Sie finden einen vertrauensvollen Rahmen, um heikle Themen anzugehen. Sie gewinnen an Sicherheit und Souveränität in Ihren Entscheidungen. Und Sie gönnen sich mit Coaching „Auszeiten“, um ungestört und mit kompetenter Begleitung nach-, vor- und neben der Spur zu denken, sowie Neues ausprobieren zu können.

Ressourcenorientiert.

Wir fokussieren weniger auf Fehler und Defizite, sondern auf das, was bereits gelingt und bauen konsequent darauf auf. Wir unterstützen Sie dabei, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und damit passende und tragfähige Lösungen zu finden.

Prozessorientiert.

Um der Komplexität und Einmaligkeit Ihrer individuellen Situation gerecht zu werden, analysieren wir das, was Sie als schwierig erleben oder klären möchten. Anschließend definieren wir Ihre Ziele oder in anderen Worten: wohin die Reise gehen soll... und bei aller Planung mit Raum für das, was jeweils aktuell ansteht.

Systemisch.

Jedes Verhalten findet in einem spezifischen und einmaligen Kontext statt. Im Coaching richten wir den Blick auf Ihr Verhalten, Erleben und deren Aus- und Wechselwirkungen im Arbeitssystem. Dabei orientieren wir uns an erwünschten Ergebnissen.

Was sind typische Themen?

- Rolle und Aufgaben klären
- mit organisationalen Spielregeln umgehen
- Veränderungen managen
- Führung optimieren
- in und mit Teams arbeiten
- Beziehungs- und Konfliktfragen klären
- Stresssituationen bewältigen
- sich beruflich weiterentwickeln
- ...

Wie läuft der Coachingprozess?

1. Kontakt
per Telefon oder Email
2. Kontrakt
Aktuelle Situation, Problem-
analyse, Zielklärung, Coaching-
themen und Rahmen-
bedingungen des Coachings
3. Klärung und Veränderung
Bearbeitung der Themen im Hin-
blick auf die vereinbarten Ziele
4. Abschluss
Evaluation und Ausblick

Wie lange dauert ein Coaching?

abhängig von Ihren Themen und Zielen; i.d.R. 3 - 10 Sitzungen à 1.5 h.

Welche Konzepte nutzen wir?

Systemische Beratung, Transaktionsanalyse, Psychodrama, Mentaltechniken, Struktur- und Projektaufstellungen und lösungsfokussierte Ansätze.

Wer begleitet Sie?

Claudia Schweigler, Dipl. Pädagogin, Transaktionsanalytikerin (CTA), Intervisionscoach, Senior Coach (DBVC)

Beraterin und Coach in Wirtschaftsunternehmen, im Social-Profit- und Verwaltungsbereich, langjährige Führungserfahrung, Lehrbeauftragte an Hochschulen und Weiterbildungsinstituten (D, CH, A), Lehrcoach

Claudia Schweigler
Heinrich-von-Stephan-Straße 10
79100 Freiburg

schweigler@loesungsorientiert-beraten.de
www.loesungsorientiert-beraten.de

office +49 761 595 76 34
mobil +49 171 957 00 39

 **GÜNTHER UND
SCHWEIGLER**