

Systemisches Coaching

Was kann ich damit erreichen?

Unsere Zeit ist ein idealer Nährboden für Unsicherheit und Konflikte. Ob Mobbing, Trennungs- oder Familienprobleme – es gibt kaum jemand, der von all dem verschont bleibt. Selbst seelisch stabile Menschen geraten zunehmend unter Druck und sind oftmals den Anforderungen und Veränderungen nicht mehr gewachsen. Da können selbst Freunde vielfach nicht helfen, da sie emotional zu stark beteiligt sind und ihnen die nötige Distanz fehlt. Hier hilft systemisches Coaching.

- Sie bekommen Anregungen zur Selbstreflexion durch gezielte Methoden.
- Sie erhalten dadurch neue Sichtweisen für Zusammenhänge und Wechselwirkungen.
- Sie entwickeln neue Umsetzungsstrategien.
- Sie klären Ihre Ziele und machen Sie darin sicher.
- Sie werden zum Reflektieren angeregt.
- Sie kommen an Ihre Ressourcen.
- Sie entdecken für sich privat oder beruflich neue Wege.
- Sie finden Lösungen in schwierigen Entscheidungssituationen

Was erwartet mich da?

In meiner Praxis besprechen wir Ihr Anliegen in geschützter Atmosphäre.

Daraus entwickeln wir gemeinsam ein Konzept.

Oftmals genügen 1-3 Sitzungen, bis Sie voller Zuversicht sagen können: jetzt weiß ich was ich will und machen muss.

Unterstützt wird das Coaching durch Methoden und Techniken wie:

- NLP
- Systemische Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer
- der Arbeit mit Aufstellungen
- der Transaktionsanalyse
- Visualisierungen
- Interventionen
- Persönlichkeitsanalyse
- und die Methode „The Work“ von Byron Katie,

Zusätzlich werden in meiner Praxis vorherrschende Konflikte mittels Radionik geschwächt und Raum für neue Erfolgskonzepte geschaffen.

Meine Gedanken zu meinem Coaching Konzept

Ich biete Einzelcoaching an, systemisches, lösungsorientiertes Einzelcoaching bei Sinn- und Lebenskrisen und in den Lebensabschnittsübergängen.

Bisher ist Coaching vor allem im beruflichen Umfeld bekannt und verbreitet. Oft vorbehalten für Manager, Führungskräfte und Abteilungen. Meist wird das auch vom Unternehmen angeregt und bezahlt. Die Einzelne soll ich entwickeln, zum Wohle des Unternehmens.

Warum soll systemisches Coaching nur für Politiker, Manager, Unternehmenslenker und Führungskräfte vorbehalten sein?

In unserer hektischen Zeit und immer schnelleren Veränderungen, die oftmals als Belastung erlebt werden, kann **jeder** professionelle Unterstützung brauchen. Noch vor 15 Jahren galt es als exotisch einen Coach zu haben. Heute steht das außer Frage.

Unumgänglich ist in Zukunft die Fähigkeit gefordert, Hindernisse konstruktiv zu meistern.

Unsere sich täglich verändernde Gesundheitsreform und das Wissen wohin das führt, verlangt mehr Eigenverantwortung. Ich kann in Zukunft nicht mehr zum Arzt gehen und fragen: "Herr Doktor, was fehlt mir?" Selbstverantwortung ist gefragt.

Verbitterung, Unzufriedenheit, Verharren in unerquicklichen Situationen macht krank. Krankheit ist ein Ungleichgewicht im energetischen Bereich. Und wir sind aufgerufen, uns in Zukunft selbst darum zu kümmern.

Dann werden wir immer älter und die Zeit zwischen Pensionierung und Tod will ausgefüllt werden, sinnvoll ausgefüllt. 60 oder 65 jährigen begnügen sich heute nicht mehr mit dem Schaukelstuhl und geben sich der Bedürfnislosigkeit hin. Das ist eine Zielgruppe die von der Wirtschaft schon lange erkannt wurde.

Senioren sind heute aktiv, sportlich, erfolgsgewohnt und wollen dem neuen Lebensabschnitt ein Gesicht geben. Mancher wird sich fragen. Was brauche ich dazu? Was ist für mich eigentlich möglich?

Es gibt doch für jeden mal die Situation – das weißt Du, Du musst etwas verändern in deinem Leben, Du weißt aber nicht was und wie. Was ist dir wichtig? Du fragst Dich was kann ich eigentlich? Was erfüllt mich? Was gibt mir Sicherheit? Was bringt mich weiter? Du bist verzweifelt und innerlich zerrissen.

Du willst zu keinem Psychiater und in keine Therapie, aber trotzdem Hilfe.

Warum sollst Du alleine mit diesem Wust an inneren Fragen und Ungelöstheiten zu Recht kommen? Es gibt Begleitung, es gibt Tools – Werkzeuge, die Dich auf die Spur bringen, es gibt Hilfe zur

Selbsthilfe – das systemische Coaching.

Coaching ist eine Lösung wenn Sie solche Gedanken quälen:

- Es fehlt etwas in meinem Leben!
- Ich will mich verändern und weiß nicht wie!
- Bin ich auf dem richtigen Weg?
- Mein Umfeld nervt mich!
- Wie kann ich mich weiterentwickeln?
- Wie soll ich diesen Konflikt lösen?
- Wie komme ich nur an meine Energie und Antriebskraft?
- Ich habe Angst davor!
- Es muss was passieren, aber im Moment weiß ich nicht was oder gar nichts!
- Wie gestalte ich meinen Lebensabend?
- Wie kann ich was angehen?
- Was motiviert mich?
- Ist das, was ich machen will wirklich sinnvoll?
- Für was will ich meine Energie einsetzen?
- Welche Stärken habe ich?