

## Bilanz-Coaching

### Ihre Ausgangslage

Sie sind unzufrieden, aus dem Gleichgewicht und Sie wollen Ihre Prioritäten überprüfen? Sie sind ständig in Bewegung, eine Aufgabe folgt der nächsten. Der Strom an Erwartungen, sowohl die eigenen als auch die der Anderen, reißt nicht ab und zerrt an Ihnen. Im Ganzen lassen Sie mehr Energie als sie tanken können.

Nicht selten taucht die Frage auf: Wofür das Ganze?

Wenn Sie an diesem Punkt angelangt sind, kann Bilanz-Coaching Ihnen helfen, um wieder in Ihre Mitte zu kommen und so Kraft und Sinn zu erleben.

### Ihr Nutzen

- Sie erhalten Klarheit und ein tieferes Verständnis, woher Sie kommen, wo Sie stehen und wohin Sie wollen
- Sie besinnen sich auf das, was Ihnen Kraft, Freude und Sinn gibt
- Sie treffen Entscheidungen, was Sie ertragen und was Sie ändern wollen und können

### Inhalte

- Die eigenen Motivatoren, Stressoren und Kraftquellen kennenlernen
- Arbeit, Familie, soziale Netzwerke, Gesundheit und andere Lebensbereiche werden im Sinne einer ganzheitlichen Sichtweise betrachtet
- Konstruktiver Umgang mit Persönlichkeitsdynamiken und -strukturen, die antreiben oder auch hemmen

### Mögliches Vorgehen (wird nach Bedarf mit Ihnen abgestimmt)

- 1,5 tages Intensiv-Coaching zum Auftakt
- Regelmäßige Coaching-Termine (ca. 1,5-3 Stunden), zunächst in wöchentlichen, maximal 2-wöchentlichen Abständen
- Coaching-Termine können im späteren Verlauf auch via Telefon und Skype erfolgen

### Arbeitsweise

- Sie lernen Ansätze und Modelle aus der humanistischen Psychologie und der systemischen Beratung kennen.
- Am Ende jeden Coaching-Termins nehmen Sie eine Aufgabe mit in Ihren Alltag, um eine neue Erkenntnis auszuprobieren oder um eine neue, tiefere Erkenntnis zu erforschen.
- Auch zwischen den vereinbarten Terminen, wenn dringliche Fragen oder kritische Situationen auftauchen, können Sie telefonisch Unterstützung durch den Coach erhalten.