

Orientierungscoaching

Es gibt Lebensphasen, die aufgrund bestimmter Ereignisse oder „ganz von selbst“ das Altbewährte in Frage stellen. Dies wirkt sich häufig beruflich wie privat irritierend aus und drängt zum „neu Sortieren“ oder Umdenken. Damit wir einen Zugriff auf unsere Vielfalt an Ideen und Möglichkeiten haben, ist eine bewusste Beschäftigung mit der eigenen Thematik hilfreich. Eine gezielte Unterstützung ist das Orientierungscoaching. Dabei geht es um eine individuelle Begleitung mit dem Ziel, auf Ihrer persönlichen Basis gesunde Lösungen zu entwickeln und alte Bahnen durchdacht in neue Ziele zu führen.

Diese Fragen können eine Rolle spielen:

„Was kann ich?“	Individuelle Fähigkeiten zur Bewältigung des Anliegens
„Was hindert mich?“	Blockaden („Inneren Schweinehund“) überwinden
„Was motiviert mich?“	Förderer aufstellen
„Wie arbeite ich?“	Persönlichen Arbeitsstil erkennen
„Wie gelingt es?“	Strategieplan auf der erarbeiteten Basis entwickeln

Wir erarbeiten gemeinsam ein für Sie passendes Vorgehen im Gespräch und über Modelle. Dabei greife ich auf bewährte Coachingmethoden zurück und nutze darüber hinaus eigene Hilfestellungen, die ich aufgrund meiner Beratungserfahrung speziell für diese Themen entwickelt habe. Wir erarbeiten Ihre individuelle Ausgangsposition und schaffen daraus eine realistische Strategie in Teilschritten zur Zielerreichung.

Bewährt hat sich eine Einheit von zunächst fünf Sitzungen die eine Dauer von 90 – 120 Minuten haben.