

# Einzel-Coaching: Hindernisse überwinden, Selbstwirksamkeit stärken, Ziele erreichen



## Ihre Ausgangslage

Sie sind unglücklich oder unzufrieden mit Ihrer beruflichen/privaten Situation oder Entwicklung. Sie möchten beruflich neue Wege gehen oder privat mehr Zufriedenheit und Sinn erleben. Äußere Veränderungen (z.B. Jobwechsel, Renteneinstieg) lösen Verunsicherung aus und erfordern eine Neuorientierung und -ausrichtung.

Wenn Sie solche Gedanken oder Themen beschäftigen und Sie bislang aber nicht die nötige Klarheit, Motivation oder Energie für die nächsten Schritte finden, dann kann Ihnen ein Einzel-Coaching helfen, Ihren persönlichen Wachstumspfad zu finden und sich auf den Weg zu begeben.

## Zielgruppe

Menschen in einer Übergangs-, Orientierungs- oder Umbruchphase, die aktiv nach Klarheit, Richtung und Stabilität suchen.

## Coaching-Inhalte

- Standortbestimmung
- Klärung von Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen
- Entwicklung individueller Ziele
- Entwicklung von Handlungsoptionen
- Perspektivwechsel und Reflexion alter Muster
- Erkennen und Bearbeiten einschränkender Glaubenssätze
- Identifizieren und Aktivieren persönlicher Stärken
- Förderung von Resilienz und Selbstvertrauen
- Gestaltung und Planung konkreter Schritte
- Integration der Veränderung in den Alltag
- Selbstreflexion

## Ablauf und Dauer

- 5-10 Sitzungen à 60 Minuten
- Termine sind flexibel gestaltbar, idealerweise in einem Abstand von 2 bis 6 Wochen
- Die Termine finden in Präsenz statt, können nach Absprache mit Online-Terminen kombiniert werden

## Nutzen des Einzelcoachings

- Klarheit hinsichtlich der eigenen Ziele und Vorstellungen
- Klare Idee zur Umsetzung
- Nutzung individueller Stärken
- Aktive Gestaltung der Veränderung
- Bearbeiten von dysfunktionalen Emotionen und Gedanken
- Größeres Selbstbewusstsein hinsichtlich der eigenen Selbstwirksamkeit

## Preis

- Einzelsitzung 150 €
- Bei Paketbuchung (5 Sitzungen) 675 €