



Informationen und Fragen vor dem Coaching

Was ist Coaching?

Kurz gesagt: Hilfe zur Selbsthilfe!

Etwas ausführlicher: Coaching ist ein durch einen professionellen Coach **strukturierter Entwicklungsprozess zur Erreichung Ihres definierten Ziels**. Es ermöglicht Ihnen, Ihr eigenes Potenzial in verschiedenen Lebensbereichen selbst zu erkennen, auszuschöpfen und zu erweitern. Ihre Fähigkeiten zur selbstständigen Problemlösung und Zielerreichung werden wesentlich und dauerhaft verbessert.

Was ist Integrales Coaching?

Im Integralen Coaching beachte ich Sie mit Ihren persönlichen äußeren und inneren Besonderheiten (Körper, Wahrnehmung, Verhalten, Gedanken und Gefühle). Ich nehme Sie wahr als Teil eines größeren Ganzen – Ihrem natürlichen, sozialen und kulturellen Umfeld. Wir betrachten diese einzelnen Facetten mit Bezug auf Ihr Coachingthema, erkennen die Zusammenhänge und Entwicklungsmöglichkeiten und vereinen sie dann wieder zu neuen Sicht- und Verhaltensweisen (Integration).

Ein ähnlich ganzheitlicher, systemischer Ansatz findet sich auch in der Ökologie und der Naturpädagogik wieder.

Was ist Coaching nicht?

- Gemütliches Plaudern ohne Ziel, wie mit Freunden
- Antworten und Lösungen geben auf jede Frage oder Problem
- Kluge Ratschläge erteilen oder trockene Wissensvermittlung
- Ersatz für Psychotherapie zur Behandlung einer seelischen Erkrankung

Meine Besonderheit – Arbeiten in und mit der Natur

Wenn die Natur von besonderer Bedeutung für Sie ist, kann sie als Umgebung, Spiegel, und nutzbare Kraftressource in das Coaching mit einbezogen werden. Durch Bilder und Metaphern, im Garten und direkt auf Spaziergängen können Sie ihre Wirksamkeit erleben. Sie entdecken im Spiegel der Natur Ihre eigene Natur: Ziele, Werte, Persönlichkeit, Stärken.

Über mich – Ihren Coach

Andrea Wilke, Jahrgang 1969, Integraler Business Coach und Naturpädagogin, Ausbilderin und Industriekauffrau, tätig als

- Coach für berufliche Orientierung und persönliche Entwicklung, Selbsterkenntnis und Entscheidungen, Strukturierung und Umgang mit Zeit
- Beraterin und Dozentin für Leitbild- und Teamentwicklung, Projektplanung und Büroorganisation
- Autorin von Gedichten und Texten
- introvertierte und hochsensible, feinfühlig und tiefsinnige Persönlichkeit



Ethische Grundsätze meiner Arbeit

Ich orientiere mich an den Ethischen Grundsätzen und Verhaltensnormen der International Coach Federation (www.coachfederation.de), die auch meiner zertifizierten Weiterbildung zum Coach zugrunde liegen.

Ziele, Ablauf, Methoden, Dauer

Zu Beginn ermitteln wir gemeinsam Ihr Gesamtziel für das Coaching und die dorthin führenden Schritte. Auf jeder Sitzung vereinbaren wir ein Teilziel, so dass die einzelnen Fortschritte sichtbar werden. Die Zielorientierung oder notwendige Änderungen werden kontinuierlich, die Zielerreichung zum Abschluss gemeinsam überprüft. Mit den passenden Methoden ist eine Messbarkeit gegeben. Neben der Zielerreichung ist Ihr Weg dahin und die Qualität der Entwicklungen von großer Bedeutung.

Einzelcoaching ist ein Zweier-Gespräch mit einem Schwerpunkt auf Fragen des Coachs an Sie, die Kundin/den Kunden. Es können auch Impulse in Form von bildlichen Darstellungen, schriftlichen Aufgaben oder praktischen Übungen besonders für die Zeit zwischen den Sitzungen gegeben werden. Diese werden Ihren Bedürfnissen, Ihrer Bereitschaft und der Situation entsprechend angeboten. Dadurch wird die leichtere Umsetzbarkeit der von Ihnen angestrebten Änderungen im Alltag unterstützt.

Kleinere Fragen und Veränderungsschritte können in 1-3 Impuls-Gesprächen à 1-1,5 Stunden geklärt werden. Planen Sie 10-12 Termine à 1,5 Std. für tiefer gehende Selbsterkenntnis oder berufliche, weitreichende Neuorientierung ein. Sie bestimmen Tempo und Dauer, Umfang und Tiefe des Coachings.

Fragen zur Vorbereitung

Folgende Fragen dienen Ihrer persönlichen Vorbereitung und gedanklichen Einstimmung. Wir werden einige davon im ersten Treffen besprechen.

Anlass und Themen

1. Warum möchten Sie *jetzt* ein Coaching beginnen? Gibt es einen aktuellen Anlass?
2. Welches Thema möchten Sie bearbeiten, was möchten Sie verändern/verbessern?
3. Wie haben Sie das schon versucht? Warum war es bisher nicht erfolgreich genug?

Erwartungen und Ziele

4. Welche Erwartungen haben Sie an das Coaching und an mich, Ihren Coach?
5. Was soll das konkrete Ziel des Coachings sein?
6. Woran werden Sie erkennen, dass Sie dann Ihr Ziel erreicht haben?

Persönliche Situation

7. Fühlen Sie sich geistig, körperlich und emotional stabil genug für ein Coaching?
8. Wer unterstützt Sie in dem Entwicklungsprozess?
9. Wie ist die Anerkennung von Coaching in Ihrem Umfeld?

Dauer und Tiefe

10. Wie oft möchten Sie Sitzungen durchführen? Wie lange soll die einzelne dauern?
11. Über welchen Zeitraum kann oder soll sich das Coaching erstrecken?
12. Haben Sie Zeit für sich zwischen den Sitzungen zur Vertiefung und Umsetzung?

Welche Fragen haben Sie an mich? Rufen Sie an oder schicken Sie eine E-Mail!