

WILLKOMMENS- PAKET





INHALTE

0 1

Lerne mich kennen

In einer kurzen Vita möchte ich mich persönlich vorstellen und dir zeigen, was mich an diesem Beruf fasziniert.

0 2

Vision und Mission

Erfahre hier, woran ich glauben möchte und was mich dazu inspiriert hat, Coach zu werden.

0 3

Was Dich erwartet

Lasse Dich von mir durch die verschiedenen Aspekte meines Coach Programms und der Routinen führen.

0 4

Tools

Ich verwende dieses Tool oder diesen Methodenkoffer für alle Coaching-Bedürfnisse und ich glaube, dass es auch Dir gefallen wird.

WILLKOMMEN



DANKE, DASS DU MICH ALS DEINEN COACH UND
BERATER FÜR PSYCHOLOGISCHE
ANGELEGENHEITEN GEWÄHLT HAST UND MEINE
WEBSITE BESUCHST

Willkommen zu Deinem Programm. Ich freue mich, dass Du Dich
entschieden hast, diese lebensverändernde Reise anzutreten.
In diesem Paket findest Du alles, was Du brauchst, um Dein Leben erfolgreich
zu absolvieren.

Bitte nimm Dir die Zeit, um die Informationen durchzulesen und die
Arbeitsblätter am Ende dieses Willkommenspakets auszufüllen.

Wenn Du Dich entscheidest, ein Coaching oder eine Beratung zu beginnen,
dann siehst Du in diesen Unterlagen auch den Vertrag und Anamnesebogen.

Diese sind förmlich gestaltet. Also erschrick bitte nicht, wenn aus dem
vertrauten Du ein Sie wird.

Während des Programms wirst Du lernen, Ziele und Aktionsschritte für
verschiedene Bereiche Deines Lebens zu entwickeln, damit sich Dein Leben
ausgeglichener anfühlt und mit dem übereinstimmt, was Du brauchst. - nicht
nur willst.

Du wirst - auf Wunsch - bei jedem Schritt begleitet und unterstützt, so dass
Deine Erfahrung angenehm ist und Spaß macht.

Bereit?

Dann lass uns beginnen!

Andrea

LERNE MICH *kennen*



ÜBER MICH

Ich bin zertifizierte Coach für Angst- und Stressbewältigung, Depression, Burnout Prophylaxe und Entspannungstrainerin. Dazu kommt systemische und psychologische Beraterin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Dir persönlich zu helfen, im Leben erfolgreich zu sein. Auch habe ich mich weitergebildet um Kindern und Erwachsenen mit ADHS zu unterstützen. Ich arbeite mit Methoden, die Dich ausstatten, passende Strategien zu entwickeln, die Dir helfen, persönlich zu wachsen.

Empfehlungen

Hier findest Du meine Empfehlungen und Zeugnisse.
Nicht damit ich angebe, sondern damit Du Dich sicher und aufgehoben fühlst.

Zertifikat

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Teilnehmer-ID: 26642

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.

Frau Koberstein hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Stress- und Burnout-Coach
erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 4)

mit der Note 1,0 erfolgreich abgeschlossen.
01.06.2021 bis 06.11.2022 (128 Zeit-Std.)

Inhalte: Merkmale, Ursachen und Wirkung von Stress - Burnout - Arbeitswissenschaftliche Belastungsforschung - Verschiedene Ansätze der Stressbewältigung und der Burnoutprophylaxe - Entwicklung individueller Stresskompetenzen - Praktische Umsetzung des Stressbewältigungstrainings

Backnang, 7. November 2022

TOBIAS WENNINGER
Geschäftsführer

SIMONE WENNINGER
Leitung Pädagogik

STEFFEN LÜCKE
Leitung Bildungsbetreuung

OLIVER REEDIS
Leitung Fernstudienbetreuung

ACADEMY OF SPORTS GMBH - Willy-Brandt-Platz 2, 71522 Backnang - WWW.ACADEMYOFSPORTS.DE

Zertifikat

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Teilnehmer-ID: 26642

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.

Frau Koberstein hat die Ausbildung

Entspannungstrainer*in
erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 3)

vom 01.06.2022 bis 18.08.2022 (48 Zeit-Std.) erfolgreich absolviert.

Inhalte: Allgemeine Grundlagen - Stressmanagement Anwendung / Durchführung von Entspannungsmaßnahmen - Methodik und Didaktik - Anerkannte und bewährte Verfahren der Entspannung - Einteilung der einzelnen Entspannungsmaßnahmen - Haftungsausschluss und rechtliche Fragen

Backnang, 2. September 2022

TOBIAS WENNINGER
Geschäftsführer

SIMONE WENNINGER
Leitung Pädagogik

STEFFEN LÜCKE
Leitung Bildungsbetreuung

OLIVER REEDIS
Leitung Fernstudienbetreuung

ACADEMY OF SPORTS GMBH - Willy-Brandt-Platz 2, 71522 Backnang - WWW.ACADEMYOFSPORTS.DE

ABSCHLUSSZEUGNIS

sgd
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Studien-Nummer 1017178

Frau Andrea Koberstein hat an dem Fernlehrgang

Praktische Psychologie

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht -
vom 18.09.2020 bis 31.07.2021 mit Erfolg teilgenommen und die Arbeiten zu folgenden Lernbereichen eingereicht:

- Allgemeine Psychologie mit Fragen der Wahrnehmungs-, Denk- und Lernpsychologie
- Personalpsychologie mit Psychodiagnostik
- Sozialpsychologie, Soziales Verhalten und Wahrnehmung
- Klinische Psychologie, Psychotherapie und verschiedene psychische Störungen
- Entwicklungspsychologie
- Kommunikationspsychologie

Die erzielten Leistungen wurden mit der Gesamtnote **sehr gut** bewertet.

Darmstadt, den 6. August 2021

Maziar Ansalan
Geschäftsführer

Claudia Bremer
Pädagogische Leitung

FORUM DISTANCE LEARNING

ABSCHLUSSZEUGNIS

sgd
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Studien-Nummer 1047209

Frau Andrea Koberstein hat an dem Fernlehrgang

Angst- und Stressbewältigung

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht -
vom 01.12.2021 bis 02.05.2022 mit Erfolg teilgenommen und die Arbeiten zu folgenden Lernbereichen eingereicht:

- Entstehung von Angst und Stress
- Stressbewältigung
- Selbstmanagement - Hilfe zur Selbsthilfe
- Soziale Ängste abbauen - Selbstsicherheit aufbauen
- Phobien - Ängste verstehen und bewältigen
- Panik und ihre Bewältigung

Sie erhalten 25 Fortbildungspunkte im Rahmen der

Registrierung
(ID: 20170148)

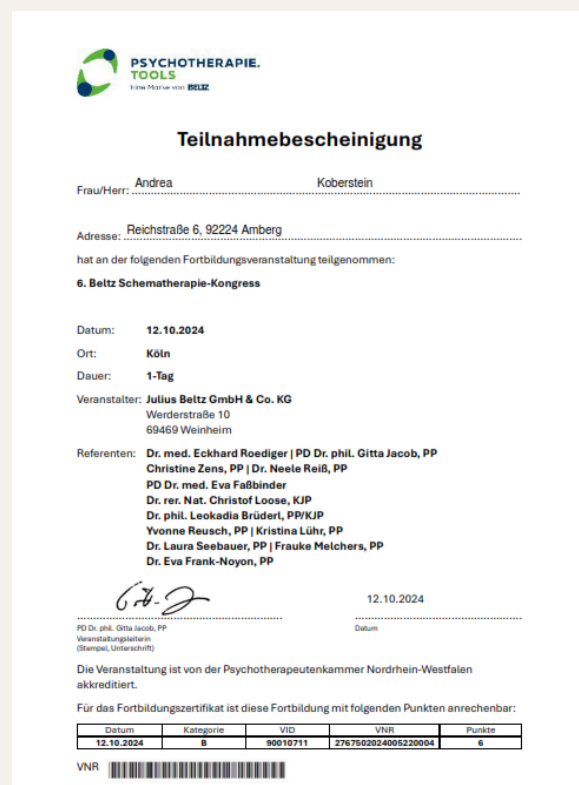
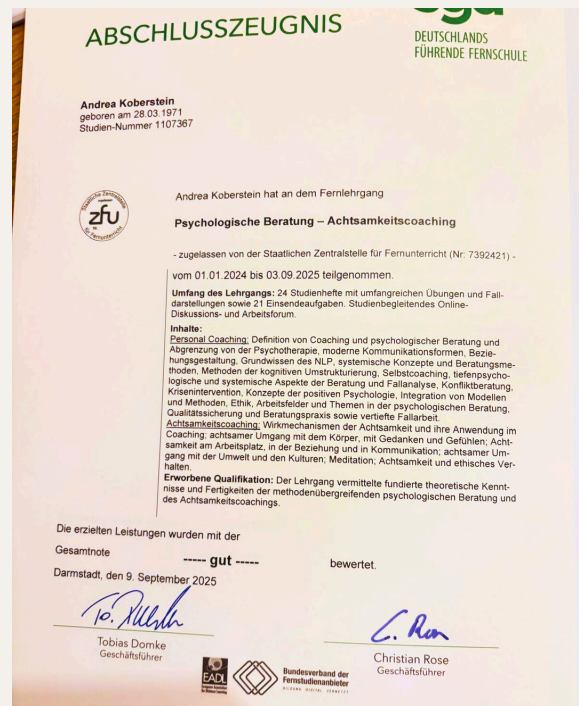
Die erzielten Leistungen wurden mit der Gesamtnote **sehr gut** bewertet.

Darmstadt, den 3. Mai 2022

Maziar Ansalan
Geschäftsführer

Claudia Bremer
Pädagogische Leitung

FORUM DISTANCE LEARNING



Zertifikat

Andrea Koberstein

geboren am: 28.03.1971

hat den staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgang

Kommunikation und Beratung

mit der Note 1,0 erfolgreich abgeschlossen.

01.12.2025 bis 09.04.2026 (77 Zeit Std.)

Inhalte: Begriffsdefinition und Abgrenzung – Kommunikationsmodelle und -theorien – Die Nonverbale Kommunikation – Angrenzende Gebiete der Kommunikation – Kommunikationsstörungen – Definition und Begriffsabgrenzung – Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Beraters – Besondere Aspekte in der Beratung – Die Phasen eines Beratungsgesprächs – Die Supervision – Methoden zur Verbesserung der persönlichen Beratungskompetenzen

Deckungsg.: 09.04.2026




Jan Philipp Felden
CEO


Axel M. Müller
Head of Educational Service


Marcel Caster
Head of Learning Success

LERNE

mich kennen

DA WIR ZUSAMMENARBEITEN WERDEN, DACHTE ICH, ES WÄRE
SCHÖN, EINANDER KENNEN ZU LERNEN.

1. SPITZNAME

Da habe ich keinen, jedoch ein Pseudonym

2. AN MEINEM FREIEN TAG FINDEST DU MICH...

beim Fotografieren

3. DAS EINE LEBENSMITTEL, AUF DAS ICH NICHT
VERZICHTEN KÖNNTE...

Schokolade

4. MEIN GETRÄNK DER WAHL IST

Latte Macchiato

5. DU KANNST MICH BEIM ANSCHAUEN ERWISCHEN...

The Big Bang Theorie

6. ICH HABE ANGST VOR...

Gewässern, wo ich den Boden nicht sehe

7. MEIN LIEBLINGSOUTFIT IST...

Jogginghose und Hoodie

8. DIE PERSON, DIE ICH AM LIEBSTEN TREFFEN WÜRD, IST...

Jesus

9. EINES TAGES MÖCHTE ICH...

völlige Ruhe genießen ohne Stress

10. DAS, WAS ICH AM MEISTEN LIEBE, IST...

Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringen



MEINE *Mission*

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie einem Dienstleistungen, Vor- und Ratschläge helfen können, sich zu inspirieren und zu motivieren, das bestes Leben zu leben. Authentische Ziele, die einem seinen Weg zeigen und tiefes persönliches Engagement sind dabei das Wichtigste. Das gemeinsam zu erarbeiten und zu erreichen ist mein Wunsch an Dich.

MEINE *Vision*

Ich möchte, dass Du die Bedeutung hinter dem Satz spüren kannst:
ALLE GEFÜHLE SIND ERLAUBT!



Einführung

Wecke Deine Lebensfreude ...

Mein Ziel ist es, Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten zu ermutigen, mit eigener Initiative und Ausdauer ihr Leben erfolgreich zu gestalten. Dazu biete ich gerne Hilfe zur Selbsthilfe. D.h. Du bekommst von mir das nötige Rüstzeug, um das Umzusetzen, was Du lernst.

Jeder Einzelne meiner Klienten ist für mich von entscheidender Bedeutung, daher bemühe ich mich, jeden zu befähigen, seine Lebensziele sowie sein körperliches und geistiges Wohlbefinden durch individuelle, von mir geleitete Coachingpläne zu erreichen.

Diese Pläne werden sorgfältig auf der Grundlage der Erstanamnese, detaillierter Beurteilungen, geführter Reflexionen und eingehender Gespräche mit dem Klienten in jeder Phase des Prozesses erstellt.

Dieser persönliche Ansatz wird an jeden Einzelnen angepasst, so dass Du sicher sein kannst, dass Du den besten persönlichen Service erhältst, der einzigartig ist.

Alle Einheiten, Grundsätze und Abläufe werden professionell und ehrlich durchgeführt. Dafür verbürge ich mich.

Ich bin kein Therapeut und erstelle keine Diagnosen, doch Du kannst Dir sicher sein, dass Du die Unterstützung bekommst, die Du brauchst, um die Angst zu überwinden und Deine Komfortzone zu verlassen,.

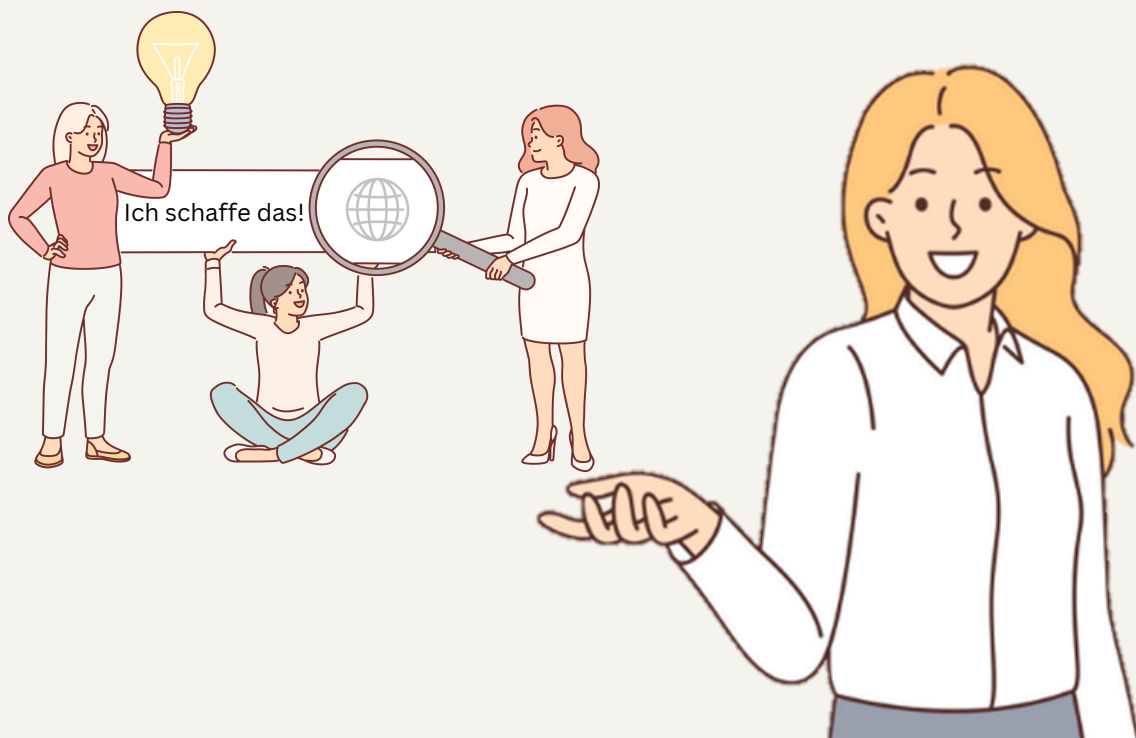


WIE ES funktioniert

- 01 Fülle bitte den Anamnesebogen und die Arbeitsblätter für das Coaching / die psychologische-systemische Beratung aus und ermittle anhand der Ergebnisse, mit mir zusammen, die Bereiche, auf die Du Dich konzentrieren möchtest.
- 02 Treffe Dich mit mir online über ZOOM oder - wenn Du Dich in der Nähe befindest auch in Präsenz - und erstelle mit mir gemeinsam beim ersten Gespräch Deinen persönlichen Plan.
- 03 Plane dann mit mir individuell Deine Sitzungen. Meine Empfehlung ist 5-10 Einheiten je 60-90 Minuten. Du bestimmst in welchem Abstand diese stattfinden sollen.
- 04 Starte mit Deinem Plan und beginne mit der Arbeit an Deinen Zielen, indem Du Dich selbst wöchentlich überprüfst und Deine Fortschritte notierst.

Denke bitte daran:

Nur wenn Du tätig wirst, kannst Du etwas verändern!





WAS ICH VON DIR

erwarte

- ✓ Erscheine bitte zu jeder Sitzung pünktlich und sei bereit, die Arbeit mit Engagement und Motivation anzugehen. - Wenn Du einmal nicht kannst, sage bitte 24h vorher ab, sonst wird es teuer, weil ich die Stunde dennoch in Rechnung stelle.
- ✓ Sei und bleibe offen für Änderungen der im Plan festgelegten Ziele im Verlauf der Sitzungen. So wie sich Dein Blickwinkel verändert, können sich auch Ziele ändern.
- ✓ Vertraue bitte meinem Urteil über die beste Art und Weise der Umsetzung der Ziele Deines Plans.
- ✓ Sei bitte so fair und zahle pünktlich - sofort nach jeder Sitzung, auch ich habe Rechnungen zu bezahlen.
- ✓ Eine offene, motivierte Einstellung, Vertrauen und Enthusiasmus für die Zusammenarbeit mit mir ist wichtig, um die Ziele in Deinem Plan zu erreichen.

KONTAKTIERE MICH



Ich liebe es zu plandern...

WIE DU MICH KONTAKTIEREN KANNST:

Kontaktiere mich per E-Mail unter psychomenal@gmail.com, oder schau auf Instagram. Auch meine Website gibt Dir Informationen und viele Downloadmöglichkeiten für Hilfe zur Selbsthilfe. Nutze es einfach.

Du darfst mich jederzeit kontaktieren! Feste Bürozeiten gibt es nicht. Allerdings wäre ich Dir dankbar, wenn ich am Wochenende und an Feiertagen ausspannen darf. - Es sei denn, es besteht ein absoluter Notfall!

Ich melde mich auf jeden Fall zurück. Wenn dies nicht gleich geschieht, verzweifle nicht: Ich bin dann entweder in einer Beratung, einem Coaching oder anderweitig beschäftigt.



RESSOURCE #1
**Soziale
 Unterstützung**
 Partner
 Familienangehörige



RESSOURCE #2
**Soziale
 Unterstützung**
 Freunde
 Nachbarn
 Kollegen



RESSOURCE #3
**Soziale
 Unterstützung**
 Ärzte
 Therapeuten
 Kliniken



RESSOURCE #4
**Ökonomische
 Stabilität**
 Widerstandskraft



RESSOURCE #5
**Gesundheit
 Achtsamkeit**



RESSOURCE #6
**Arbeit
 Freizeit
 Natur**



RESSOURCE #7
**Erinnerungen
 Erfahrungen
 Einstellung**



RESSOURCE #8
**Fähigkeiten
 Kompetenzen
 Ziele oder Ideen**



RESSOURCE #9
**Humor
 Entspannung
 Interessen
 Hobbies**

positive
 Glaubenssätze

RESSOURCEN



MEINE

Services



Einzel Setting

Hier gehe ich individuell auf Dich und Deine Bedürfnisse ein.

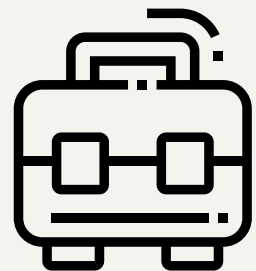
Du lernst zu erkennen, was Du wirklich brauchst und welche Ziele Dir dabei helfen.



Homework

Damit Du lernst, Deine Situationen zu meistern und umzusetzen, was

Du gehört hast, bekommst Du verschiedene Skills an die Hand, die Du Dir verankern solltest.



Tools

Damit Du Dich nicht alleine fühlst oder gar überfordert, bekommst Du die Materialien von mir zur Verfügung gestellt, auf die Du jederzeit zurückgreifen kannst.

COACHING

Zeitplan

ERSTANAMNESE

Wir besprechen den Anmeldebogen, den Du mir im Vorherein zusendest. Ich überlege mir dann eine passende Strategie und wir beide überlegen uns die Umsetzung

EINHEIT

01

ERARBEITUNG STRATEGIE

Zu bearbeitende Strategie wird begonnen.

Dies kann sein:

GROW

SMART

Bedürfnispyramide

Erkennen und ansprechen von Bedürfnissen

Erörterung der Lebenssäulen

ABC Methode

inneres Kind

Glaubenssätze positiv - negativ

Achtsamkeit - Entspannung

Individualität und Flexibilität

stehen hier an oberster Stelle

EINHEIT

02

ERARBEITUNG STRATEGIE

Besprechung der Eigenarbeit mit Strategiebearbeitung.

Dies kann sein:

GROW

SMART

Bedürfnispyramide

Erkennen und ansprechen von Bedürfnissen

Erörterung der Lebenssäulen

ABC Methode

inneres Kind

Glaubenssätze positiv - negativ

Achtsamkeit - Entspannung

EINHEIT

03-06

EINHEIT

07-08

ZUSAMMENFASSUNG UND RESSOURCENBESPRECHUNG

Änderung der Bewältigungsstrategien

Methodenkoffer - Skills

Kalender

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
APRIL	MAI	JUNI
JULI	AUGUST	SEPTEMBER
OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER

Hier kannst Du Deine Termine mit mir vermerken

Dear Coach

A word cloud centered around the word "COACHING". The word "COACHING" is the largest and most prominent, written in a bold, black, sans-serif font. Surrounding it are numerous other words in various sizes, orientations, and colors (ranging from light beige to dark brown). The words are arranged in a way that they roughly form the shape of a star or a burst. The words include: DEVELOP, CAREER, MENTOR, PEOPLE, BUILD, ADVISING, ABILITY, INSPIRE, INSTRUCTION, HELP, SUCCESS, PRACTICE, IDEA, ABILITY, TRAINING, GOALS, PERSON, WORKSHOPS, PROGRAM, SKILL, PARTICIPATION, DEVELOPMENT, STYLE, RELIABILITY, POTENTIAL, ONLINE, TEACHER, IMPROVE, GROUP, WEB, METHOD, SEMINARS, and TRAINING.

DEVELOP
CAREER
MENTOR
PEOPLE
BUILD
ADVISING
ABILITY
INSPIRE
INSTRUCTION
HELP
SUCCESS
PRACTICE
IDEA
ABILITY
TRAINING
GOALS
PERSON
WORKSHOPS
PROGRAM
SKILL
PARTICIPATION
DEVELOPMENT
STYLE
RELIABILITY
POTENTIAL
ONLINE
TEACHER
IMPROVE
GROUP
WEB
METHOD
SEMINARS

Coach

[koh-ch] Nomen

Eine Person, die sich dafür einsetzt,
das Beste aus Ihnen herauszuholen,
indem sie Sie ermutigt, inspiriert
und an Sie glaubt.



A coach is someone who
tells you what you don't
want to hear, and has you
see what you don't want
to see, so you can be who
you have always known
you can be.

Ein Coach ist jemand, der Ihnen sagt, was Sie nicht
hören möchten, und der Sie sehen lässt, was Sie nicht
sehen möchten, damit Sie der sein können, von dem
Sie immer gewusst haben, dass Sie sein können.

TOM LANDRY



Fragen?



Was ist ein Coach?

Ein Coach ist jemand, der qualifiziert ist, Dich zu unterstützen, zu fordern und zu motivieren, damit Du Deine Ziele erreichen kannst. Ein Coach hilft, Maßnahmen zu ergreifen, um persönliche Ziele zu erreichen. Er hilft, Hindernisse zu überwinden, Stärken und Schwächen zu erkennen und Dich schneller voranzubringen, als Du es alleine könntest.

Wie funktioniert Coaching?

Coaching konzentriert sich genau auf das, was Du erreichen willst. Mit der Hilfe eines Coaches, der sich für Dich und Deine Ziele einsetzt, wirst Du ein viel glücklicheres Leben führen können. Der Coach hält Dich bei der Stange und gibt seine Erfahrung und sein Wissen weiter.

Was passiert während einer Coaching-Sitzung?

Jede Sitzung beginnt mit einem Rückblick auf die in der letzten Sitzung beschlossenen Maßnahmen und der Überprüfung von Fortschritt und Erfolg. Dann legen wir ein Sitzungsziel fest, um klar zu formulieren, was Du bis zum Ende des Sitzungstages erreichen willst. Wir werden untersuchen, was sich bewährt hat und welche Hindernisse auf dem Weg zu diesem Ziel in den Weg gelegt wurden, wobei wir viele Techniken anwenden und Möglichkeiten schaffen, an die Du vorher vielleicht nicht gedacht hast.

Wie lange dauern die Coaching-Sitzungen?

Coaching-Sitzungen dauern 60 - 90 Minuten. Diese Sitzungen können wöchentlich oder monatlich stattfinden, ganz wie es Dir passt. Hierbei variieren dann auch die Preise. Ich komme Dir gerne entgegen.

Wie viele Coaching-Sitzungen werde ich benötigen?

Das hängt davon ab, *was* Du mit dem Coaching erreichen und *wie schnell* Du es erreichen willst. Die meisten Menschen kommen zu einem Coach mit einem lebensverändernden Ziel vor Augen. Um dieses Ziel zu erreichen, unterteilen wir es in kleinere Ziele, die in jeder Sitzung erreicht werden sollen. Bei manchen Menschen kann dies in nur 6 Sitzungen geschehen, bei anderen in mehr. Es ist eine persönliche Entscheidung, die auf individuellen Zielen basiert.

Definitionen für Coaching

- Coaching ist eine **individuelle und kontextbezogene Lebensberatung**. Dabei werden Probleme, Ziele, Visionen und Ressourcen geklärt, persönliches Feedback gegeben, Bewältigungs- und Umsetzungsstrategien erarbeitet und trainiert.
- Es werden **unterschiedliche** Verhaltensebenen, verschiedene Rollenanforderungen oder Lebensbereiche, Leitsätze und Wahrnehmungs- oder Gedankenverzerrungen bewusst gemacht und maßgeschneidert vom Klienten – unter Beistand des Coachs – neu entworfen, erprobt und an die **individuellen Bedürfnisse angepasst**.
- Coaching bewegt sich **auftragsgebunden mehrdimensional** auf den Ebenen des Verhaltens, der Fähigkeiten und des Wissens, des Glaubens, der Wert- und Identitätsebene, der soziologischen Rollen und Systemzugehörigkeiten, der Sinnfindung und des Spirituellen bzw. der religiösen Vorstellungen.



Beratung oder Coaching?

Ein Coach hilft Klienten dabei, dass sie ihre eigenen Lösungen finden, ihre eigenen Kräfte entfalten, ihre eigenen Wege entdecken, bereiten und gehen. Das ist gar nicht so einfach, denn jeder Profi gibt bewusst oder unbewusst gerne die Richtung vor, eröffnet Gedankenräume, hebt hier die Augenbrauen, räuspert sich dort und lenkt dadurch seine Klienten in bestimmte Bahnen.

Es ist also eine besondere Kunst, wenn wir Klienten nicht beraten und lenken möchten (nach unseren Vorstellungen – ob bewusst oder unbewusst), sondern ihnen beistehen möchten, dass sie eigene Wege gehen.

Auch hierin gibt es Unterschiede. Es gibt:

Business-Coaching ist die Beratung (mit wenig Ratschlag!) von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen innerhalb eines beruflichen Rahmens. Hierbei wird überwiegend (jedoch nicht ausschließlich) in einer **nicht direktiven** Weise beraten, das heißt Prozessberatung, Beratung ohne Ratschlag, Klienten fokussiertes Arbeiten.

Personal Coaching hingegen lässt sich nicht so klar und knapp definieren, da es in sehr vielen nicht-beruflichen Kontexten angewandt wird. Hier geht es oft um einen Mix aus **Lebensplanung, Life-Balance-Beratung und Werteentscheidungen**, die berufliche und private Lebensbereiche gleichermaßen betreffen können.

Ein **direktiver Coach** wäre eher (aber nicht nur) geneigt, konkrete Tipps zu geben.

Ein **nicht direkter** Prozess-Coach bemüht sich eher (aber nicht nur), indirekt vorzugehen und die Wünsche, Absichten und Ziele seiner Klienten mit diesen gemeinsam aufzudecken.

Danach geht es daran, die Kräfte und Möglichkeiten des Klienten zu erkunden, zu stärken und schließlich maßgeschneiderte Veränderungen anzustreben.

Beide Herangehensweisen – direktiv und nicht direktiv – können sinnvoll und hilfreich sein.

Hier möchte ich betonen: Coaching und auch Beratung ist und ersetzt keine Psychotherapie!!!

Psychotherapie muss durchgeführt werden, wenn der Patient eine Störung mit Krankheitswert hat.

Dagegen steht beim Coaching die Verbesserung der Lebensqualität im Vordergrund.

Machen wir den Unterschied!

Psychotherapie

krankhafte Störung gemäß ICD der WHO

beseitigt Schmerzen und Leiden, soll klären

stellt Funktionen wieder her

beschäftigt sich sehr viel mit der Vergangenheit

fragt immer „wieso?“

Patient möchte von etwas weg

geistiges Paradigma: das medizinische Modell der Krankheit

Therapeut ist Experte und stark für den Erfolg verantwortlich

Schlüsselwörter:
Gefühle, Katharsis, Verarbeitung, Aufarbeitung, Heilung, Überwindung

Coaching

keine festgeschriebene internationale Klassifikation

strebt Ziele, Wünsche und Visionen an, soll klären

schafft persönliche Erfüllung

beschäftigt sich sehr viel mit der Zukunft

fragt immer „wie?“

Klient möchte sich auf etwas zu bewegen

geistiges Paradigma: Entwicklung, Erziehung, Entfaltung, Möglichkeiten

Coach ist Begleiter, Klient ist Experte
Klient allein ist verantwortlich

Schlüsselwörter:
Aktionsplan, Talente, Stärken, Verhalten

Formen der Beratung

Eine **Beratungsform** oder ein **Beratungsformat** ist das gesellschaftliche Einsatzfeld mit seinen Rahmenbedingungen. So sind Psychotherapie, Coaching, Seelsorge, Supervision etc. unterschiedliche **Formen oder Formate der Beratung**.

Jedes Format hat eine andere gesetzliche oder gesellschaftliche Grundlage, andere Wege des Zugangs (durch spezielle Weiterbildungen oder rechtliche Begrenzungen).

Ein **Verfahren** ist eine **Beratungskunst**, die sich auf eine bestimmte Geschichte, oft eine Gründerfigur, ein Lehrgebäude, eine spezielle Praxis u. a. bezieht. Verfahren sind zum Beispiel: Psychoanalyse, Psychodrama, systemische Therapie, Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Hypnotherapie, Gestalttherapie.

Eine **Methode** ist ein **Interventionselement** aus einem Verfahren. So gibt es in der systemischen Therapie beispielsweise die Methode des zirkulären Fragens, oder im Psychodrama und der Gestalttherapie gibt es die Methoden der Stuhlarbeit. Kleine Methoden oder Methodenbestandteile werden oft auch **Tools** (engl. für „Werkzeuge“) genannt.

Formate	Verfahren	Methoden
Consulting	Psychoanalyse / -drama	Coping
Psychotherapie	Gestalttherapie	Time-Line
Mediation	Neurolinguistische Programmieren (NLP)	Stuhldialog
Supervision	Verhaltenstherapie / Systemik	Tauschen / Doppeln
Coaching	Gesprächs-psychotherapie	PMR

Mediation: Dies ist die Vermittlung zwischen zwei Konfliktparteien, um eine konstruktive **Win-win-Situation** herzustellen.

Training: Der Schwerpunkt liegt auf der **Vermittlung von Fertigkeiten und Kenntnissen** im Handeln. Das Handeln wird im Training betont.

Fortbildung: Hier steht die **Vermittlung von Wissen, Fertigkeiten und Kenntnissen** im Vordergrund. In Fortbildungen wird oft das Wissen betont. Es gibt jedoch keine allgemeingültigen klaren Grenzen zum Training.

Supervision: In beruflichen Belangen werden Organisationen, Teams oder Mitarbeiter zu vermehrter **Selbstreflexion** und Problembewältigungs-kompetenz angeregt. Supervision findet eher im **sozialen Bereich** statt und wendet sich nicht vorwiegend an Führungspersonen.

Ausbildungssupervision oder die **begleitende Supervision:** Hier hilft ein Supervisor bei der **Reflexion** eines Therapie- oder Beratungsprozesses oder begleitet Berufsanfänger bei ihrer Professionalisierung.

Philosophische Lebensberatung: Schwerpunkt ist das **geistige Durchdringen von Werten, Weltvorstellungen, Begrifflichkeiten, Denkprozessen, Prinzipien und Handlungen**. Seit einigen Jahren hat sich hieraus die **philosophische Praxis** entwickelt. Dies ist eine Beratungsform, die dem Coaching recht nahesteht und von philosophischen Praktikern ausgeübt wird.

Pastorale Lebensberatung: Der Schwerpunkt dieser Coaching-Form ist eingebettet in **religiöse Wert- und Glaubensvorstellungen** des Beraters und der Ratsuchenden. Oft sind die Berater Seelsorger und kombinieren ihre geistliche Kompetenz mit psychologischem Know-how.

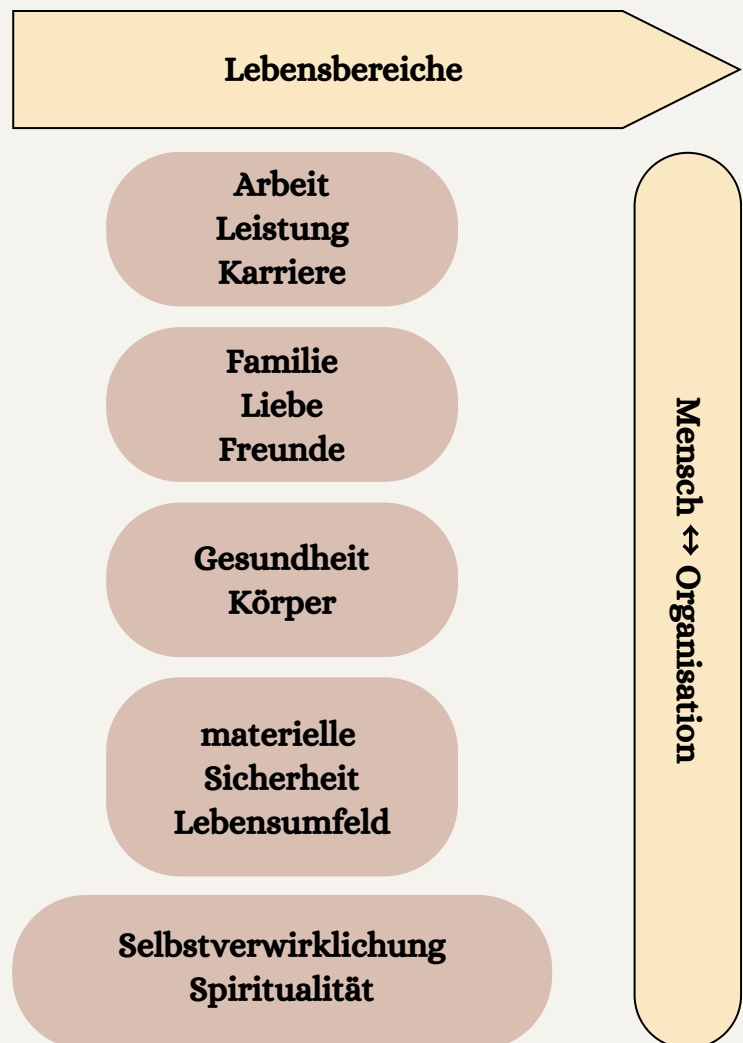
Seelsorge und Klinikseelsorge: Sie hat Berührungspunkte mit der pastoralen Lebensberatung und auch mit dem Coaching. Die Ansätze sind sehr vielfältig. Im **Zentrum stehen Hoffnung und Liebe durch den Glauben**. Oft geht es um existenzielle Themen (Tod, Krankheit, Schuld, Trauer, Leid, schwerwiegende Werte-Entscheidungen u. a.).

Mentoring: Hier begleitet ein **Senior-Fachmann** den Neuling durch seine ersten Berufsjahre und steht mit Rat und Tat hilfreich zur Seite.

Freundschaft: Von Freunden erwarten wir häufig Beistand oder gelegentliche gute Ratschläge und weniger den Impuls zur (manchmal unliebsamen) Veränderung oder anderen Sichtweise.

Themen des Coachings

- Sinnkrisen
- Zeitmanagementprobleme
- Burn-out
- Verbesserung der Führungsfähigkeit
- Partnerschaftskonflikte
- neue Herausforderungen
- Mobbing und Teamkonflikte
- Kommunikationsstörungen
- Gesprächsvorbereitung
- Kreativitätsblockaden
- Mängel in Lebensbereichen
- Gefühl des Unausgefülltseins
- Suche nach neuen Zielen und Visionen
- Prüfungsvorbereitung
- Leistungssteigerung
- erfolglose Partnersuche
- Lust auf Veränderung
- widersprüchliche Ziele





Richtlinien

In all unseren Interaktionen als Klient und Coach stimmen wir zu:

Offene, ehrliche und bewusste Kommunikation pflegen.

Gegenseitige Unterstützung und Respekt für den individuellen Weg anbieten.

Achtsam und verantwortlich für unsere eigenen Gedanken, Worte und Handlungen sein.

Ein auf persönliches Wachstum ausgerichtetes Umfeld erschaffen.

Ehrlichkeit und Integrität gegenüber uns selbst und dem anderen bewahren.

Pünktlichkeit, verlorene Zeit wird nicht nachgeholt.

Was hier im Raum angesprochen wird, bleibt auch in diesem Raum.

Es redet immer nur einer, keine Seitengespräche oder Streitgespräche.

Störungen haben Vorrang und werden schnell angesprochen.

Erst ausprobieren, dann urteilen.

LEITFADEN ZUR

Preisgestaltung

So wie mein Coaching individuell ist, so sind es auch meine Preise.
Daher wirst Du auch in Deinem Vertrag unter Honorar nur eine Preisspanne
finden, die wir dann anpassen.

Um es Dir leichter zu machen, was meine Dienstleistung pauschal kosten
würde, nenne ich Dir hier ein paar Zahlen:



VIERZEHTÄGIG

55 - 90€

PRO Setting

Unbegrenzte Unterstützung
1 Sitzung
60 - 90 Minuten

14 Tägig / 1x Monat

Preis nach Vereinbarung
bei Kindern oder
Jugendlichen

Unbegrenzte Unterstützung
1 Sitzung
30-60 Minuten

EINMALIG

Preis 35 - 60 €
bei Kindern oder
Jugendlichen

Unbegrenzte Unterstützung
1 Sitzung
60 - 90 Minuten

ALS PAAR

90 - 180€

PRO SETTING

1 Sitzung pro Monat
120 Minuten

EINMALIG

85 €

Erstanamnese mit
Coachingplan Besprechung und
Kennenlernen
90 Minuten

COACHING BERATUNG

Checkliste

Nutze diese Checkliste, um Deine Erfahrung optimal zu nutzen und sich auf jede Sitzung vorzubereiten.

VOR BEGINN

- ☐ Lese und unterschreibe den Vertrag, den Du auf der Website heruntergeladen oder per Mail erhalten hast
- ☐ Plane Deine persönlichen oder Zoom-Sitzungen fest ein
- ☐ Fülle die in diesem Paket enthaltenen Arbeitsblätter aus.

WÖCHENTLICH

- ☐ Überprüfe Deinen Plan und die Schwerpunktziele
- ☐ Verfolge deinen Fortschritt mit dem Tracker, der diesem Paket beiliegt
- ☐ Vervollständige Deinen Rückblick

TÄGLICH

- ☐ Arbeite weiter an den in Deinen Plan festgelegten Aktionsschritten
- ☐ Halte Deine Fortschritte und Gefühle in einem Tagebuch fest
- ☐ Nimm Dir jeden Tag 5 Minuten Zeit für eine sanfte Entspannungsübung



Tools

WHERE FOCUS

goes

ENERGY

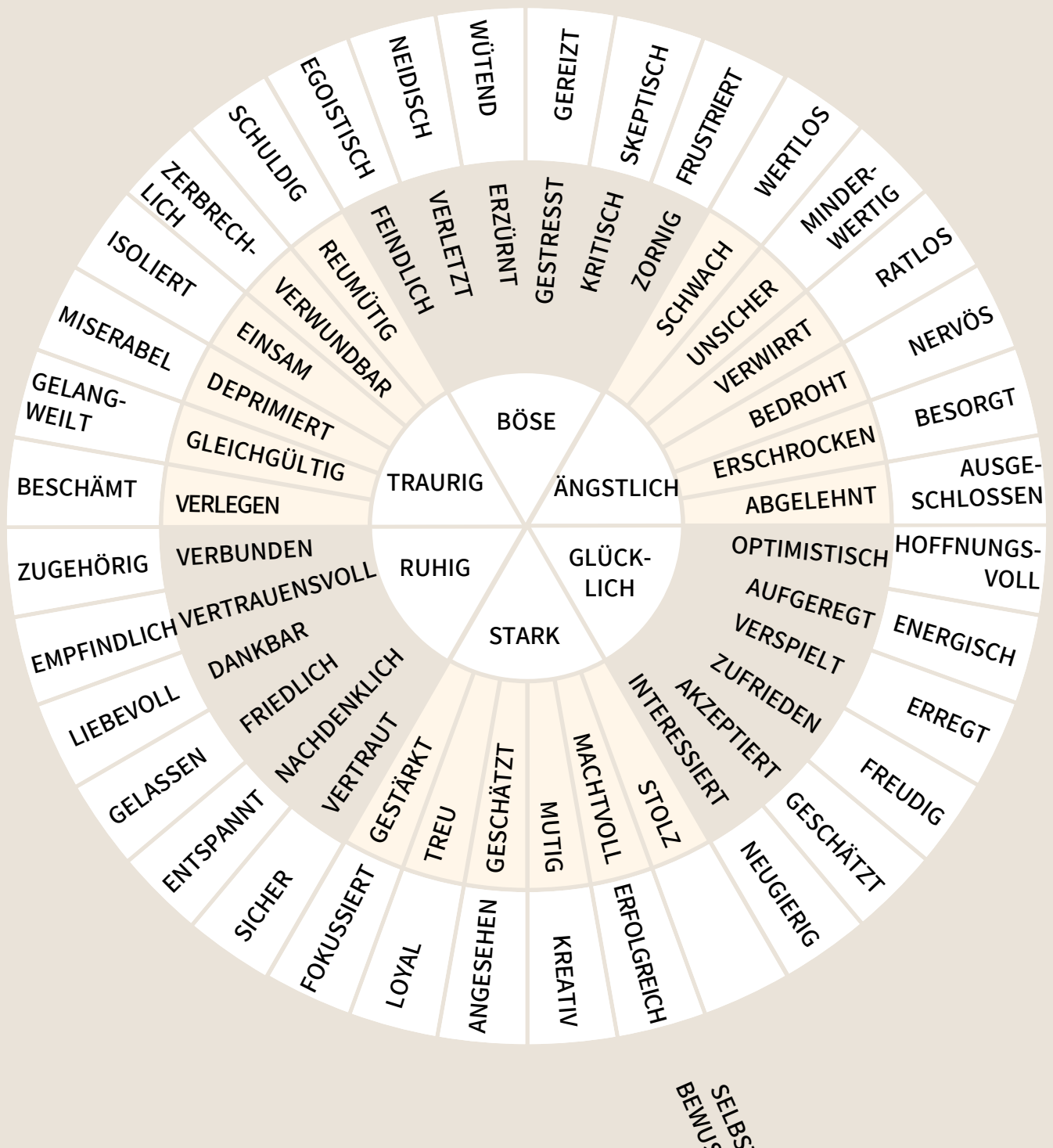
flows

— TONY ROBBINS —

RAD DER

Gefühle

Dieses Rad kann hilfreich sein, wenn man versucht, anderen Menschen seine Gefühle zu erklären. Wenn man in der Lage ist, seinen Gefühlen einen Namen zu geben, kann man Wege entwickeln, um weiterzugehen und sie zu bewältigen.



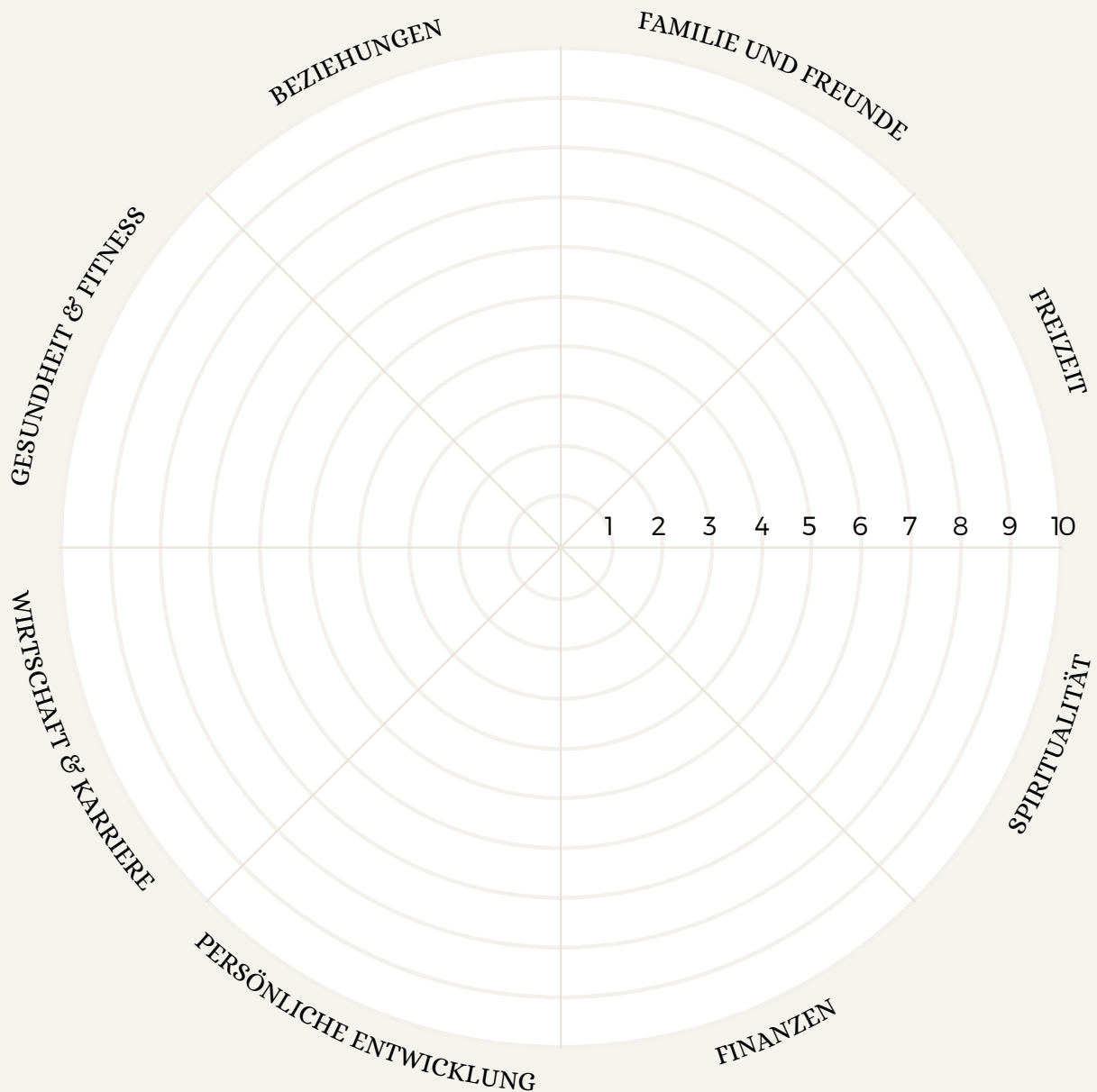
RAD DES

Lebens

Denke einmal über die 8 Radkategorien nach und entscheide, wie zufrieden Du mit Deinem Leben in jedem dieser Bereiche bist. Ziehe nun eine Linie durch jeden Bereich, um Deine Zufriedenheit auf einer Skala von 10 darzustellen. Verbinde die Linien, um Deine Lebensradkarte zu erhalten.

Mache diese Übung immer wieder, um zu sehen, wie Du und Dein Leben sich immer wieder verändern.

MONAT _____



RAD DES

Lebens

Beantworte anhand Deines Lebensrades die folgenden Fragen, um darüber nachzudenken, wie Du Dich derzeit in diesen Bereichen Deines Lebens fühlst.

Schaue Dir das Gleichgewicht in Deinem Rad an. Was hältst Du von Deinen Ergebnissen?

Mit welchem Bereich bist Du besonders zufrieden?

Welcher Bereich hat Dich am meisten überrascht?

Welchen Bereich würdest Du gerne verbessern?

Wie kannst Du diesen Bereich verbessern?

Was wirst Du verbessern müssen?

Welche Schritte wirst Du unternehmen, um dem Gleichgewicht näher zu kommen?

Welche Hilfe und Unterstützung würdest Du für diese Veränderungen benötigen?

RAD DES

Lebens

Um die Sache zu vertiefen, betrachte jeden Bereich auf dem Rad und schreibe eine kurze Aussage auf, die beschreibt, wie ein Wert von 10 für jeden Bereich aussehen würde.

FAMILIE & FREUNDE

FREIZEIT

SPIRITUALITÄT

FINANZEN

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

WIRTSCHAFT & KARRIERE

GESUNDHEIT & FITNESS

BEZIEHUNGEN

RAD DES

Lebens

FAMILIE & FREUNDE

- 1.
- 2.
- 3.

FREIZEIT

- 1.
- 2.
- 3.

SPIRITUALITÄT

- 1.
- 2.
- 3.

FINANZEN

- 1.
- 2.
- 3.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- 1.
- 2.
- 3.

WIRTSCHAFT & KARRIERE

- 1.
- 2.
- 3.

GESUNDHEIT & FITNESS

- 1.
- 2.
- 3.

BEZIEHUNGEN

- 1.
- 2.
- 3.

BEDÜRFNIS

Pyramide

Die vier psychologischen Grundbedürfnisse sind (nach Klaus Graawe):

- Das Bedürfnis nach Bindung
- Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit (Kontrolle)
- Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung
- Das Bedürfnis nach Selbstwerterkennung bzw. Anerkennung

1. Bedürfnis nach Bindung: „Ich will anderen Menschen nahe sein und jemanden haben, auf den ich mich verlassen kann.“

2. Bedürfnis nach Autonomie und Orientierung: „Ich will nicht hilflos sein, sondern selbstständig mein Leben auf die Reihe bekommen. Ich erkenne dabei auch die realistischen Grenzen in meiner Umwelt.“

3. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung: „Ich will stolz auf mich sein können!“

4. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung: „Schöne Dinge will ich suchen und erleben, schmerzhaft und unangenehme Dinge will ich vermeiden.“

Maslow ergänzte das Ganze noch und machte daraus die Bedürfnispyramide mit den Bedürfnissen nach:

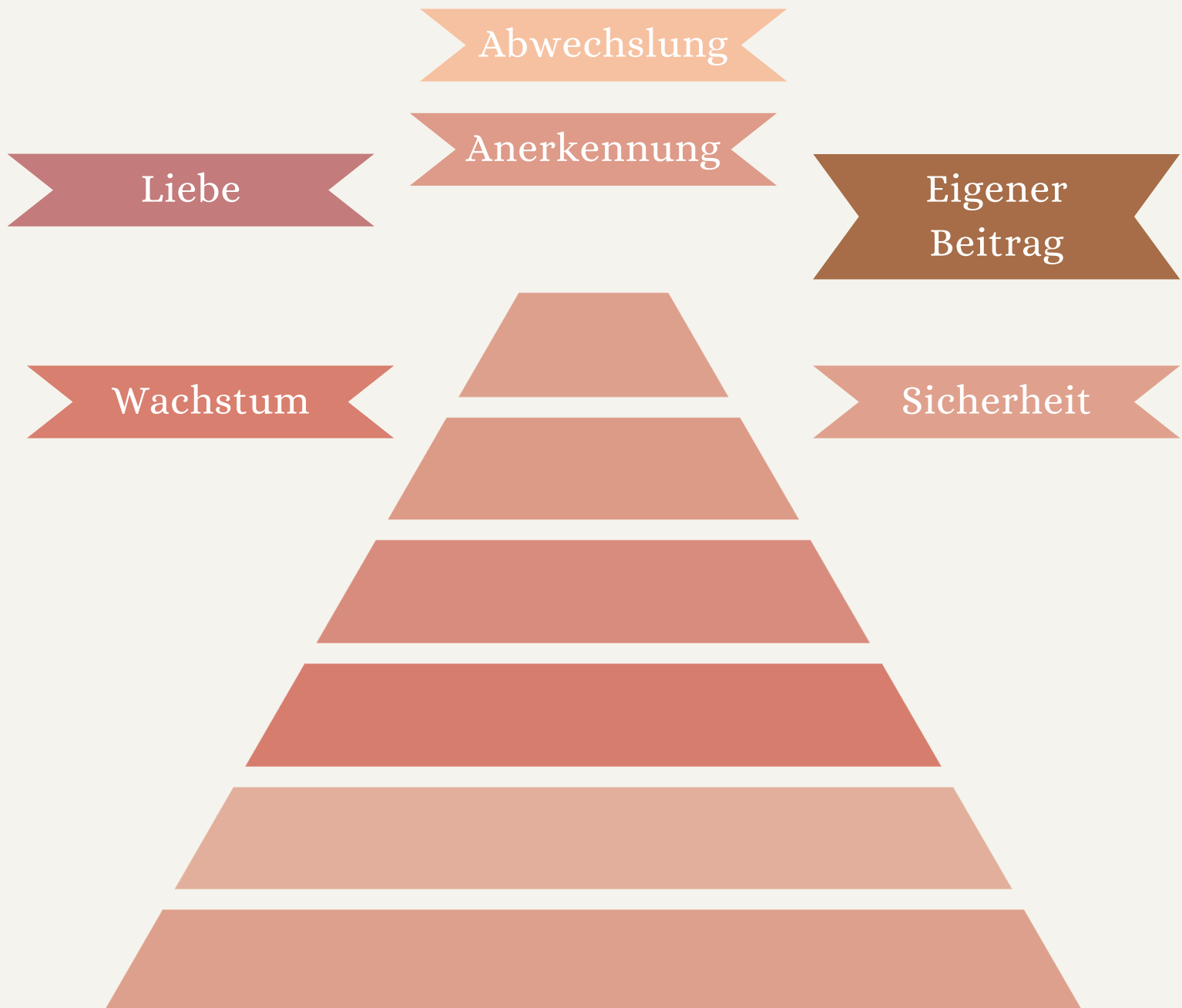


BEDÜRFNIS

Pyramide

Sortiere Deine Bedürfnisse nach Wertigkeit in die Pyramide von unten nach oben. Überlege genau, wie Du sie Dir einteilen möchtest.

Ich schreibe Dir die einzelnen Bedürfnisse dazu, damit Dir das sortieren leichter fällt.



BEDÜRFNIS

Pyramide

Jetzt bearbeite jeden einzelnen Punkt unter dem vorgegebenen Stichwort
Zitate weisen dir hierbei wieder den Weg, um was es geht.

Bringe deine Erfahrungen in die einzelnen Punkte ein.

z. B. Liebe: Es war nicht üblich mir zu zeigen, dass ich geliebt werde, auch
nicht in Worten

Nach jedem Bedürfnis schreibe ein Fazit auf, dass dir als **Affirmation** dient.

z. B. Liebe: Ich darf mich lieben, weil ich liebenswert bin.

LIEBE

ABWECHSLUNG

EIGENER BEITRAG

ANERKENNUNG

WACHSTUM

SICHERHEIT

SMART

Ziele

Wenn Du Dir ein Ziel setzt, achte darauf, dass es SMART ist. Du kannst dieses Arbeitsblatt verwenden, um Deine intelligenten Ziele festzulegen.

SPECIFIC

Was ist das Ziel?

Was möchte ich erreichen?

MEASURABLE

Woran werde ich erkennen, dass
ich das Ziel erreicht habe?

ACHIEVABLE

Ist dieses Ziel realisierbar? Was
werde ich tun müssen, um es zu
erreichen?

RELEVANT

Inwiefern ist dieses Ziel für
mein Leben relevant?

TIME-BOUND

Welche Frist habe ich, um das
Ziel zu erreichen?

LEBENS

Ziele

Plane Deine 3 Hauptziele und unterteile diese in die Aktionsschritte, die Du zur Erreichung jedes Ziels unternehmen müssen.

ZIELE

HANDLUNGSSCHRITTE

BLICK IN DIE

Zukunft

Schaue in Deine Zukunft und mache Dir Notizen, wie Du Dein Leben in
6 Monaten, 1 Jahr und 5 Jahren sehen willst.

MEIN LEBEN IN 6 MONATEN

Persönlich:

MEIN LEBEN IN 1 JAHR

Persönlich:

MEIN LEBEN IN 5 JAHREN

Persönlich:

Vervollständige diese Aussage:

Um dies zu erreichen, muss ich jemand sein, der:

WÖCHENTLICHER

Rückblick

Bitte fülle diesen Wochenrückblick vor jeder Coaching-Sitzung aus und teile ihn mit mir, bevor wir uns treffen.

DATUM:

Worauf habe ich mich diese Woche konzentriert?	
Welche Maßnahmen habe ich diese Woche ergriffen?	
Welche Erfolge habe ich erzielt?	
Welche Herausforderungen sind Dir begegnet?	
Welche einschränkenden Glaubenssätze hast Du losgelassen?	
Beschreibe das Wichtigste, das Du in dieser Woche gelernt hast?.	
Wie beurteilet Du Deinen bisherigen Fortschritte?	

Fragebogen

Beantworte diese Fragen durch Ankreuzen des entsprechenden Kästchens

	Ja	Manchmal	Nein
Ich bin zuversichtlich und sehe mein Leben positiv			
Ich habe unterstützende und pflegende Gewohnheiten			
Ich bin finanziell glücklich und entspannt im Umgang mit Geld			
Ich habe einen großen Kreis von Freunden, die mich unterstützen			
Ich habe viel Zeit für mich, um zu tun, was ich will.			
Ich habe eine gute Schlafenszeit-Routine und schlafe gut.			
Ich ernähre mich ausgewogen und treibe regelmäßig Sport			
Ich freue mich auf die Zukunft			
Ich habe viele neue Möglichkeiten in meinem Leben			
Mein Privatleben ist im Gleichgewicht			

GEWOHNHEITS

Tracker

Täglich 8 Gläser Wasser trinken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Tägliche Achtsamkeits- übungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Tägliches Workout	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Gesundes Frühstück	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Kein Alkohol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

AEntspannung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MEIN WERTE

Bingo

Dieses Bingospiel soll helfen, die Werte zu erkennen, die für Dich und Dein Leben wichtig sind. Prüfe anhand der unten aufgeführten Eigenschaften, ob sie für Ihr Leben wichtig sind und woran Sie glauben. Kreise alle Eigenschaften ein, die auf dich zutreffen.

ZUVERSICHT

LIEBES-
ABENTEUER

EHRGEIZ

BEHERR-
SCHUNG

VORBILD
SEIN

IM FREIEN
SEIN

KARRIERE-
ORIENTIERT

GEMEIN-
SCHAFTS-
ORIENTIERT

KREATIV
SEIN

WETT-
BEWERBS-
FÄHIG

PFLEGE

LOYAL

SPIRITUELL

ERFOLGREICH

EFFIZIENT

FAMILIE

EHRlichkeit

FREIHEIT

HARTE
ARBEIT

EINFLUSS
AUF ANDERE

SICHERHEIT

WEISHEIT

VERBINDUNG

FREUND-
SCHAFT

GERECH-
TIGKEIT

COACHING

Arbeitsblatt

Dieses Arbeitsblatt kann dabei helfen, die Dinge zu erkennen, die bei der Verfolgung Deiner Ziele dienlich sind oder nicht.

ZIEL:

	1	2	3
AUFHÖREN MIT			
TUE WENIGER VON			
WEITERHIN TUN			
MEHR TUN VON			
ANFANGEN ZU TUN			

A close-up photograph of a hand holding a vibrant pink flower. The background is a soft, out-of-focus mix of light blue and green, suggesting an outdoor setting. Overlaid on the image is the word 'Danke' in a large, elegant, brown cursive script. The word is split across two lines, with 'Danke' on the top line and 'dir' on the bottom line, positioned centrally over the flower and hand.

Danke
dir

Vielen Dank, dass Du Dich für Psychomenal entschieden hast.

Ich kann es kaum erwarten zu sehen, was Du erreichen kannst, weil Du Dich liebst.