

Coaching

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
GEWÄHLT HAST UND MEINE WEBSITE BESUCHST

Willkommen zu Deinem Life Coach 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 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 Coaching-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, systemische Beratung, Burnout Prophylaxe und Entspannungstrainerin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Dir persönlich zu helfen, im Leben erfolgreich zu sein.

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

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Teilnehmer-ID: 26642

DEKRA

Frau Koberstein hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Stress- und Burnout-Coach
erfüllt DIN-Norm 33901 (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

FORUM DISTANCE LEARNING

TOBIAS WENNINGER Geschäftsführer
SIMONE WENNINGER Leitung Psychologie
STEFEN LÜDCKE Leitung Lehrgangsbetreuung
OLIVER REGGIS Leitung Fortwettbewerb

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

Zertifikat

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Teilnehmer-ID: 26642

DEKRA

Frau Koberstein hat die Ausbildung

Entspannungstrainer*in
erfüllt DIN-Norm 33901 (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

FORUM DISTANCE LEARNING

TOBIAS WENNINGER Geschäftsführer
SIMONE WENNINGER Leitung Psychologie
STEFEN LÜDCKE Leitung Lehrgangsbetreuung
OLIVER REGGIS Leitung Fortwettbewerb

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

ZFU

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
- Persönlichkeitspsychologie 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 Arsalan Geschäftsführer
Claudia Bremer Pädagogische Leitung

EADL **FORUM DISTANCE LEARNING**

ABSCHLUSSZEUGNIS

sgd
DEUTSCHLANDS FÜHRENDE FERNSCHULE

Andrea Koberstein
geboren am 28.03.1971
Studien-Nummer 1047209

ZFU

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

Registrierungsnummer
(ID: 20170148)

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

Darmstadt, den 3. Mai 2022

Maziar Arsalan Geschäftsführer
Claudia Bremer Pädagogische Leitung

EADL **FORUM DISTANCE LEARNING**

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 WÜRDEN,
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 beste 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.

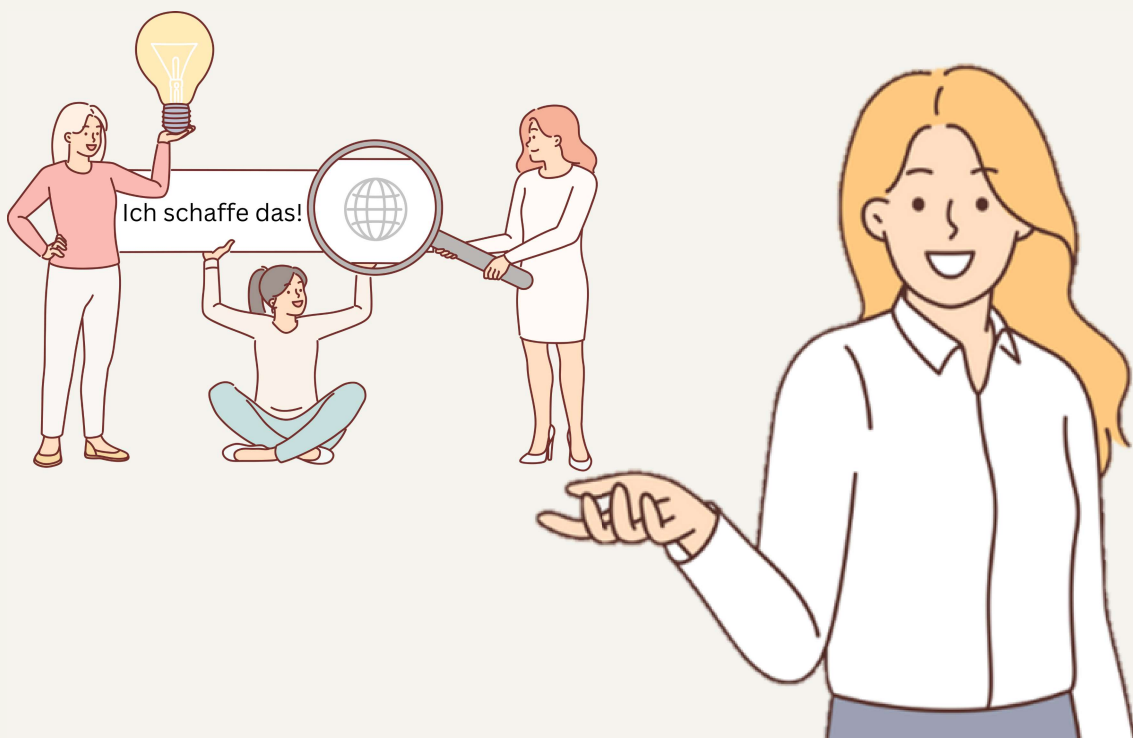


WIE ES *funktioniert*

- 01** Fülle bitte den Anamnesebogen und die Arbeitsblätter für das Coaching 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 Life Coaching Plan.
- 03** Plane dann mit mir individuell Deine Coaching-Sitzungen. Meine Empfehlung ist 8-10 Einheiten je 90 Minuten. Du bestimmst in welchem Abstand diese stattfinden sollen.
- 04** Starte mit Deinem Coaching-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.



Sei und bleibe offen für Änderungen der im Coaching-Plan festgelegten Ziele im Verlauf der Coaching-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 Coaching Plans.



Eine offene, motivierte Einstellung, Vertrauen und Enthusiasmus für die Zusammenarbeit mit mir als Coach ist wichtig, um die Ziele in Deinem Coaching Plan zu erreichen.

KONTAKTIERE MICH



Ich liebe es zu plaudern...

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.

Ich melde mich auf jeden Fall zurück. Wenn dies nicht gleich geschieht, verzweifle nicht: Ich bin dann entweder in 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



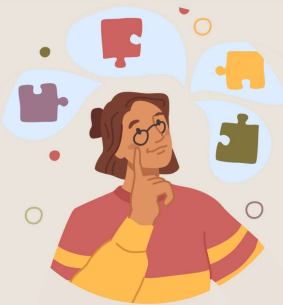
RESSOURCE #4
**Ökonomische
Stabilität**
Widerstandskraft



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 Coaching

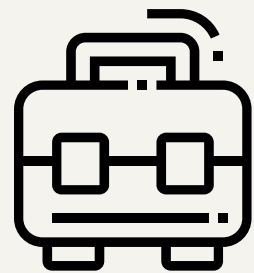
Hier gehe ich individuell auf Dich und Deine Bedürfnisse ein.

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 im Coaching 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

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

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?

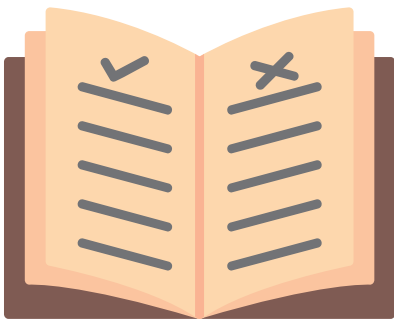
Jede Sitzung beginnt mit einem Rückblick auf die in der letzten Sitzung beschlossenen Maßnahmen und der Überprüfung von Fortschritt und Erfolg. Dann legen wir ein Sitzungsziel fest, um klar zu formulieren, was Du bis zum Ende des Sitzungstages erreichen willst. Wir werden untersuchen, was sich bewährt 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 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.



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:



WÖCHENTLICH

45 - 90 €

PRO WOCHE

Unbegrenzte Unterstützung
1 Sitzung pro Woche
60 - 90 Minuten

VIERZEHTÄGIG

90 - 180 €

PRO MONAT

Unbegrenzte Unterstützung
2 Sitzungen pro Monat
60 - 90 Minuten

MONATLICH

180 - 200 €

PRO MONAT

1 Sitzung pro Monat
120 Minuten

WÖCHENTLICH

Preis nach Vereinbarung bei
Kindern oder Jugendlichen

ab 35 €

Unbegrenzte Unterstützung
1 Sitzung pro Woche
60 - 90 Minuten

EINMALIG

65 €

Erstanamnese mit
Coachingplan Besprechung und
Kennenlernen
90 Minuten

Vertragsvereinbarung

Name des Coaches

Psychomenal - Andrea Koberstein

Name des Klienten

Dieses Abkommen wird geschlossen von und zwischen: **Psychomenal** (Coach) und _____ (Klient), wobei der Coach sich bereit erklärt, Coaching-Dienstleistungen für den Klienten zu erbringen. Es beginnt zum Zeitpunkt der Unterschrift des Klienten.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) regeln das Vertragsverhältnis zwischen Andrea Koberstein (psychomenal - Coaching) und dem Klienten/Kursteilnehmer bei Nutzung, Zahlung und Durchführung angebotener und vereinbarter Dienstleistungen. Sie gelten für den gesamten Geschäftsverkehr mit dem Klienten/Kursteilnehmer und sind Bestandteil des Vertrages. Abweichende Geschäftsbedingungen des Klienten/Kursteilnehmers gelten nicht.

COACH-KLIENT-BEZIEHUNG

Der Coach verpflichtet sich, die von der International Coach Federation (ICF) aufgestellten ethischen Grundsätze und Standards einzuhalten.

Der Klient ist allein verantwortlich für die Schaffung und Umsetzung seines eigenen körperlichen und geistigen Wohlbefindens, das sich aus der Coaching-Beziehung ergibt.

Der Klient erklärt sich damit einverstanden, dass der Coach nicht für Handlungen oder Unterlassungen oder für die Ergebnisse der vom Coach erbrachten Leistungen haftet und auch nicht haftbar gemacht werden kann.

Der Klient erkennt an, dass er/sie die Coaching-Beziehung jederzeit beenden kann.

Der Klient erkennt an, dass Coaching nicht die Diagnose oder Behandlung von psychischen Störungen beinhaltet und dass Coaching nicht als Ersatz für eine Therapie verwendet werden darf. Der Klient erklärt sich bereit, ehrlich zu kommunizieren, offen für Feedback und Unterstützung zu sein und voll am Programm teilzunehmen.

ABLAUF

Der Zeitpunkt der Coaching-Sitzungen und/oder der Ort werden vom Coach und dem Kunden zu einem gemeinsam vereinbarten Zeitpunkt festgelegt. **Vereinbarte Termine sind grundsätzlich verbindlich.**

Der Aufbau von einzelnen Übungseinheiten erfolgt immer nach einem ähnlichen Muster und unterliegt einem klar strukturierten Ablauf.

Der Klient/Kursteilnehmer verpflichtet sich zu allen Sitzungen **pünktlich** zu erscheinen.

Zeit und Ort des Coachings werden von den Coachingpartnern einvernehmlich vereinbart. In der Regel finden alle Kurse und Coachingsitzungen online über ZOOM oder im privaten Bereich des Klienten bzw. in freier Natur statt.

Entspannungstrainings können natürlich auch mit Einzelpersonen in Form eines Privattrainings durchgeführt werden.

Bei allen Kursen gilt die jeweilige Hausordnung des Kursortes. Innerhalb der Räumlichkeiten und auf dem Grundstück gilt Rauchverbot. Räume und Einrichtungsgegenstände müssen schonend behandelt werden.

LEISTUNGEN

Die Parteien vereinbaren, ein ___ monatiges Coaching-Programm durch Zoom-Sitzungen. Der Coach steht dem Kunden zwischen den Treffen per E-Mail zur Verfügung, wie vom Coach festgelegt.

KOSTEN

Für Coaching-Leistungen und Kursangebote werden die auf der Website genannten und/oder in dem Coachingvertrag bzw. die mit dem Klienten individuell vereinbarten Honorare berechnet.

ZEITPLAN UND GEBÜHREN

Diese Coaching-Vereinbarung gilt ab dem Datum der Unterschrift beider Parteien. Das Honorar beträgt _____ und/oder _____ pro Monat auf der Grundlage von 2 Sitzungen pro Woche. Die Anrufe/Sitzungen dauern _____ Minuten.

VERSCHWIEGENHEIT

Die Beziehung zwischen Klient und Coach unterliegt den Grundsätzen der Vertraulichkeit, wie sie im ICF Code of Ethics festgelegt sind. Der Coach verpflichtet sich, keine Informationen, die den Klienten betreffen, ohne dessen schriftliche Zustimmung weiterzugeben. Dazu zählen bekannt gewordene Informationen zu betrieblichen, geschäftlichen und privaten Angelegenheiten des Klienten. Hierüber wird auch nach der Beendigung des Vertrages Stillschweigen gegenüber Dritten bewahrt.

Zu den vertraulichen Informationen gehören nicht Informationen, die nach Ansicht des Coaches eine unmittelbare Gefahr für den Klienten oder andere Personen oder eine illegale Aktivität darstellen.

Darüber hinaus verpflichtet sich psychomenal, die zum Zwecke der Coachingtätigkeit angefertigten sowie überlassenen Unterlagen und Aufzeichnungen sorgfältig zu verwahren und gegen Einsichtnahme Dritter zu schützen.

Was im Raum angesprochen wird, bleibt auch in diesem Raum – auch von Seiten der Klienten.

Die Beziehung zwischen dem Klienten und dem Coach ist vertraulich, und alles, was gesagt oder offenbart wird, wird nicht weitergegeben, es sei denn, es handelt sich um die Offenlegung illegaler oder krimineller Aktivitäten.

Es redet immer nur einer, keine Seitengespräche.

Störungen haben Vorrang und werden schnell angesprochen und beseitigt.

ABGRENZUNG ZUR PSYCHOTHERAPIE UND ANDEREN THERAPIEFORMEN

Psychomenal grenzt sich als Coach klar von der Rolle von Ärzten und Therapeuten ab. Das Coaching durch psychomenal ist **keine Psychotherapie und kann diese nicht ersetzen**. Die Teilnahme an einem Kurs oder Coaching **setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit des Klienten/Kursteilnehmers voraus. Der Klient/Kursteilnehmer ist verpflichtet psychomenal über eventuelle Vordiagnosen oder laufende psychotherapeutische Verfahren umgehend schriftlich zu informieren.**

Gesundheitliche Einschränkungen sind daher im Vorfeld vom Klienten schriftlich mitzuteilen oder mit einem **ärztlichen Attest nachzuweisen**. Sollte dies nicht geschehen, übernimmt psychomenal **keine Haftung bei möglichen Folgen**.

Die Entspannungskurse können präventiv eingesetzt werden oder medizinische Therapien unterstützend begleiten. (siehe auch Punkt Beschwerden)

BESCHWERDEN

Wenn Sie aus irgendeinem Grund mit mir als Ihrem Coach unzufrieden sind, können Sie jederzeit zu einem anderen wechseln. **In jedem Fall bleiben alle Sitzungen mit dem im Vertrag genannten Coach bestehen.** Ihr Coach kann keine Behandlungen verschreiben oder Krankheiten diagnostizieren. Er kann Sie jederzeit bitten, Ihren Arzt zu konsultieren, wenn Sie psychische oder medizinische Probleme haben.

AUSSCHLUSS VON KURSTEILNEHMERN

Teilnehmer / Klienten sind verpflichtet den Anamnesebogen im Vorfeld nach ehrlichen Angaben vollständig auszufüllen und an psychomenal abzugeben. Teilnehmer / Klienten, die den Anamnesebogen nicht oder nur teilweise ausgefüllt haben oder diesen nicht unterschrieben zurückgeben, können nicht am Kurs bzw. Coaching teilnehmen.

Teilnehmer können unter bestimmten Umständen zum Wohle und im Interesse der anderen Gruppenmitglieder vom laufenden Kurs ausgeschlossen werden. Eine Kostenerstattung erfolgt nur in Ausnahmefällen nach Einzelfallprüfung.

Urteile oder Bewertungen werden angehört, sollten jedoch erst nach einem Probelauf geäußert werden. Bei ständigen Störungen oder Missachtung der Verhaltensnormen behält sich psychomenal einen Ausschluss des Teilnehmers vor, wenn vorherige Mahnungen zu keinem Erfolg führen.

STORNIERUNGSPOLITIK

Der Klient/Kursteilnehmer kann jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Bei einem Coaching werden in diesem Falle nur die bereits geleisteten Coachingstunden berechnet, hierzu zählen auch begonnene Einzelsitzungen.

Der Coach ist berechtigt, aus gegebenen Gründen von der Fortführung eines laufenden Coachings abzusehen.

Bei Stornierung eines Kurses durch den Teilnehmer, bis zu 7 Tage vor Kursbeginn, erhält dieser die Kurs-Gebühr in voller Höhe zurück. Für Stornierungen unter 7 Tagen wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,- Euro erhoben. Nach Kursbeginn ist keine Rückerstattung der Kursgebühr möglich. Kommt die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs bis 7 Tage vor Kursbeginn nicht zustande, kann psychomenal vom Vertrag zurücktreten. Bis dahin geleistete und bis zu diesem Zeitpunkt gutgeschriebenen Gebühren werden in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche insbesondere Schadensersatzansprüche gegen psychomenal sind ausgeschlossen.

KÜNDIGUNG

Die Beendigung dieser Vereinbarung liegt im Ermessen des Coaches, wenn der Klient seinen Verpflichtungen nicht nachkommt.

Zu den Verpflichtungen gehören die Zahlung der Rechnungen und die Umsetzung des Life-Coaching-Plans, wie er vom Coach festgelegt wurde.

Sowohl der Kunde als auch der Coach können diese Vereinbarung jederzeit mit einer **Frist von 2 Wochen schriftlich kündigen**. Der Kunde verpflichtet sich, den Coach für alle erbrachten Coaching-Leistungen zu entschädigen.

COPYRIGHT

Alle Unterlagen, die an den Klienten/Kursteilnehmer ausgegeben werden, sind im Honorar inbegriffen, es sei denn, es wird explizit anders vereinbart. Die Unterlagen sind rein zum persönlichen Gebrauch des Klienten/Kursteilnehmer bestimmt; die Weitergabe an Dritte und der kommerzielle Gebrauch sind nicht gestattet.

HAFTUNG

Bei der Tätigkeit von psychomenal handelt es sich um eine reine Dienstleistungstätigkeit. Ein **Erfolg ist daher nicht geschuldet**. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung und ohne Haftung von Seiten psychomenal. In keinem Fall haftet der Coach gegenüber dem Kunden für indirekte Schäden, Folgeschäden oder besondere Schäden.

Für Unfälle, Diebstahl oder Schädigungen gleich welcher Art, kann die Kursanbieterin nicht haftbar gemacht werden. Für Personen- und Sachschäden haftet die Kursanbieterin nur bei nachgewiesenem Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Die elektronische Übertragung und der Versand jeglicher Daten erfolgt auf eigene Gefahr des Klienten/Kursteilnehmers.

Die von psychomenal angewandten Methoden garantieren keine Ergebnisse. Sie sind nur Richtlinien für die Kunden zu folgen.

MITWIRKUNGSPFLICHT DES KLIENTEN

Coachings erfolgen auf der Basis der zwischen psychomenal und dem Klienten geführten Gespräche. psychomenal steht dem Klienten als Prozessbegleiter und Unterstützung bei Entscheidungen und Veränderungen zur Seite. Die tatsächliche Veränderungsarbeit kann nur vom Klienten geleistet werden. Voraussetzung hierfür ist die Offenheit und Kooperation des Klienten sowie die Bereitschaft sich mit sich und seiner Situation auseinander zu setzen.

Die Angebote sind freibleibend. Es können sowohl Einzelcoachings als auch Gruppencoachings (Entspannung) durchgeführt werden.

Ein Kurs besteht in der Regel aus 8-10 Einheiten 1 - 2 mal pro Woche. Je nach Bedarf entscheidet der Coach wie die Einheiten zeitlich verteilt werden. Die Übungen sollten in Eigenverantwortung in den Alltag integriert werden. Änderungen behält sich psychomenal vor.

SCHLUSSBESTIMMUNG

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages mit dem Klienten/Kursteilnehmer einschließlich dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise rechtsunwirksam sein, wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen hierdurch nicht beeinträchtigt. Anstelle der unwirksamen Bestimmung gelten die einschlägigen gesetzlichen Vorschriften.

ERFÜLLUNGORT UND GERICHTSSTAND

Erfüllungsort ist Amberg. Gerichtsstand ist das zuständige Amtsgericht. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

Dieses Abkommen ist für die Vertragsparteien verbindlich.

Name des Klienten _____ **Unterschrift** _____ **Datum** _____

Name des Coaches _____ **Unterschrift** _____ **Datum** _____

ZAHLUNGS

Vereinbarung

Name des Klienten:

Anschrift:

E-Mail:

FEE SCHEDULE

Gemäß der abgeschlossenen Vereinbarung am _____ wird Ihnen eine Zahlung für das COACHING durch Psychomenal in Höhe von ___ am 1. Termin vor der persönlichen Trainingssitzung dieses Monats in Rechnung gestellt.

Sie haben zugestimmt, dass der oben angegebene Betrag von Ihnen pünktlich ab Ausstellung der Rechnung überwiesen wird.

Für Coaching-Leistungen und Kursangebote werden die auf der Website genannten und/oder in dem Coachingvertrag bzw. die mit dem Klienten individuell vereinbarten Honorare berechnet.

Grundsätzlich gilt:

45,00 € pro Einheit bei Einzelcoaching

75,00 € pro Einheit bei Gruppencoaching

65,00 € für das Erstgespräch mit Besprechung der Erstanamnese anhand des Anamnesbogens.

350,00 € für Workshops (2 Tage a 6 Stunden) in der Gruppe

ZAHLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Zahlung erfolgt per Überweisung an die in der Rechnung genannten Bankverbindung

Sie können jederzeit vor der nächsten Sitzung stornieren, wie es in unseren Stornierungsbedingungen festgelegt ist.

Bitte kontaktieren Sie mich per Telefon oder E-Mail, wenn Sie Fragen zu dieser Zahlungsvereinbarung haben.

Eventuell anfallende Nebenkosten werden dem Klienten/Kursteilnehmer zusätzlich in Rechnung gestellt.

Da psychomenal aufgrund des § 19 UStG (sog. "Kleinunternehmerregelung") von der Umsatzsteuer befreit ist, fällt diese auch für den Klienten/Kursteilnehmer nicht an.

Das Honorar für Kurse ist, wenn nichts anderes vereinbart wurde, sofort nach Vertragsabschluss und ohne Abzug fällig, spätestens jedoch 7 Tage vor Kursbeginn. Sofern nichts anderes vereinbart ist, wird das Honorar für Coachings entweder vor jeder Sitzung überwiesen (oder in bar bei jeder Sitzung) bezahlt.

Bei Zahlungsverzug kann die weitere Ausführung des laufenden Coachingauftrages bis zur vollständigen Zahlung ausgesetzt werden. Die Daten sind jeweils auf der ausgestellten Rechnung zu finden.

Mir ist bekannt, dass ich für die Bezahlung aller oben genannten Leistungen verantwortlich bin:

psychomenal

Andrea Koberstein

psychomenal@gmail.com

0175-1600730

Unterschrift des Klienten

Datum

Anamnesefragebogen

Bitte füllen Sie diesen Anamnesefragebogen nach Möglichkeit **vor** Ihrem Erst-Termin aus. Ihre Angaben unterliegen der Schweigepflicht und dienen dazu, Ihren Gesundheitszustand zu erfassen und das Coaching für Sie individuell zu gestalten. Sollte Ihnen eine Frage unverständlich sein, helfe ich Ihnen gerne.

Bitte nehmen Sie sich genug Zeit.

Name:		Beruf:	
Vorname:		E-Mail:	
Straße:		Telefon / Mobil:	
PLZ - Ort:		Wer hat mich empfohlen?	
Geburtsdatum:			
Familienstand / Kinder			

Was ist Ihr Wunsch an mich? Worin besteht Ihr Ziel? Was erwarten Sie von der Beratung?

Worin besteht Ihr momentanes Problem?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 1 - Allgemein

Wer ist der Auftraggeber? – Kommen Sie aus eigenem Entschluss? – Wer unterstützt Sie?

Wollen Sie eine Veränderung? – Warum? - Was spricht für, was gegen eine Veränderung?

Welche Regeln gibt es in ihrem Ablauf? - Was darf/soll sich nicht ändern?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 2 - Beruf und Familie

Wie gut können Sie Grenzen setzen?

Wie gut gelingt Ihnen das Delegieren?

Ist das, was Sie tun, für Sie selbst niemals gut genug?

Können Sie hin und wieder Ihren Gefühlen nachgeben?

Neigen Sie dazu, Situationen stark kontrollieren zu wollen?

Welche Rolle spielt Ihr "Pflichtbewusstsein" ?

Kennen Sie das Gefühl, durch eigene Leistung imponieren zu wollen?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 3 - Anliegen Klärung

Was ist bisher zur Problemlösung unternommen worden?

Warum kommen Sie jetzt zu mir zu der Beratung?

Für wen ist es wichtig, dass Sie heute hier bei mir sind?

Angenommen, unser Gespräch heute würde Ihnen helfen: Woran würden Sie das erkennen?

Anamnesebogen - Fragenkatalog - Teil 4 - Auswirkungen

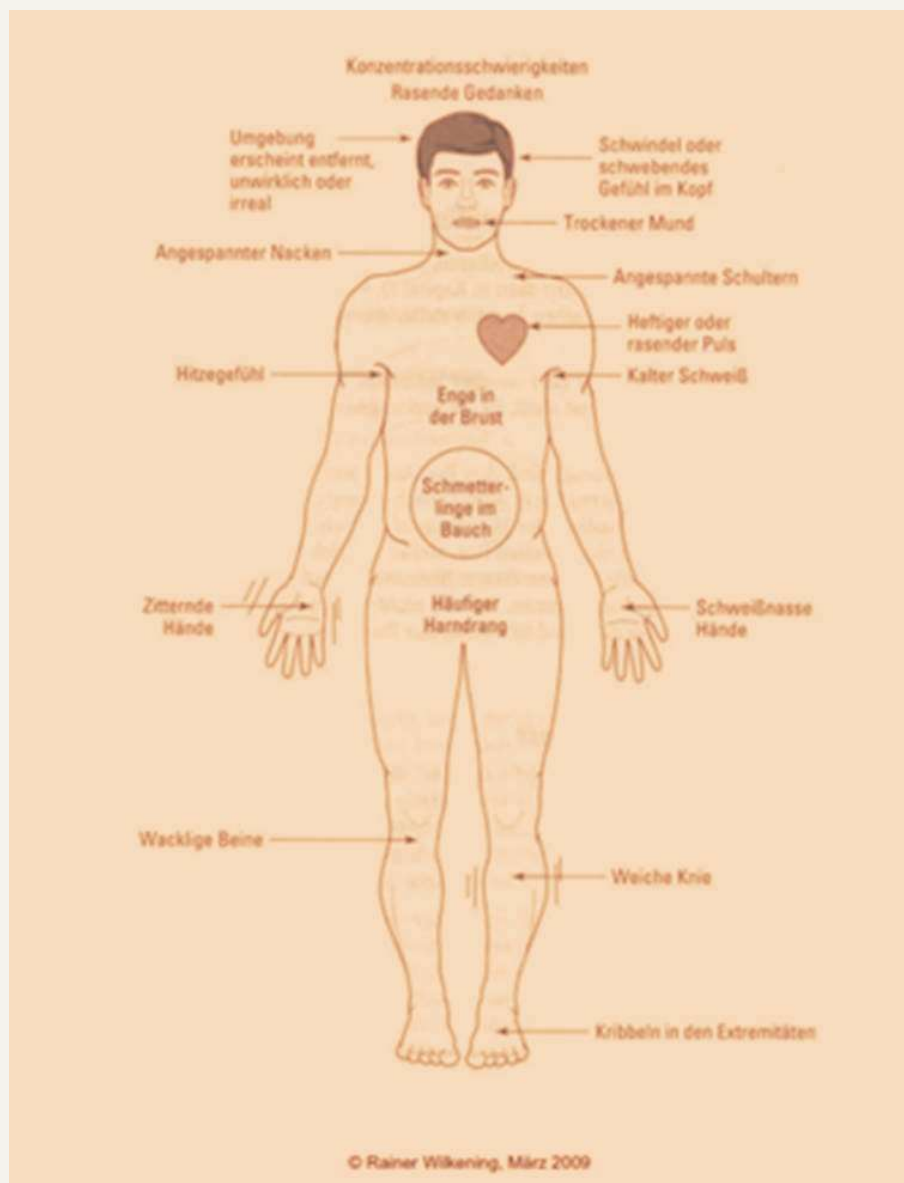
Wie spüren Sie, dass Sie gestresst sind?

Was fühlen und denken Sie?

Wie verhalten Sie sich?

Welche körperlichen Anzeichen entwickeln Sie, wenn Sie gestresst sind?

Bearbeiten Sie das folgende Arbeitsblatt



1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Auf einer Skala von 1-10, 1 ist am wenigsten, 10 am stärksten:
Wie gestresst fühlen Sie sich im Moment?

Welchen Einfluss haben die Stressreaktionen auf Ihr alltägliches Leben und auf andere Menschen?

In welchen Situationen wird die Stressreaktion ausgelöst?

Welche gute Absicht verbirgt sich hinter der Stressreaktion – was denken Sie? (Reframingfrage)

Wann genau erleben Sie Stress weniger oder gar nicht? (Fragen nach Ausnahmen)

Welche Bedingungen verschlechtern die Situation, welche Dinge entspannen so eine Stresssituation?

Was ist der Unterschied zwischen besseren und schlechteren Tagen? (Fragen nach Ausnahmen)

Wer außer Ihnen hat am Einfluss darauf, wie gestresst Sie sich fühlen?

Wie haben Sie es geschafft, dass es nicht noch schlimmer wird? (Reframingfrage)

Wie sehen Zeiten aus, in denen Sie keinen Stress empfinden?

Was haben Sie und andere in dieser Zeit anders gemacht?

Wie sähe Ihr Leben aus, wenn Sie nie Stress hätten? (Wunschfrage)

Welche Bewältigungsstrategien haben Sie schon angewandt?

Wie haben diese funktioniert?

Was können Sie an den Tagen, an denen Sie weniger Stress haben, von sich selbst lernen?
(Fragen nach den Ausnahmen)

Welche Erwartungen setzen Sie in unsere gemeinsame weiterführende Beratung?

Was benötigen Sie für eine Verhaltensänderung?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 5 - Ressourcenorientierte Fragen

Was möchten Sie in Ihrem Leben gerne bewahren, wie es ist? Was darf sich nicht verändern?

Was machen Sie gerne, was tut Ihnen gut?

Was müssten Sie machen, um es öfter zu tun?

Anamnesebogen - Fragenkatalog - Teil 6 - Fazit:

Woran würden Sie merken, dass die Beratung ein Gewinn für Sie war?

Was soll das Ergebnis unserer gemeinsamen Beratung sein?

Woran würden Sie merken, dass die Beratung/das Training erfolgreich war?

COACHING

Checkliste

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

VOR BEGINN DES COACHINGS

- Lese und unterschreibe den in diesem Paket enthaltenen Coaching-Vertrag
- Plane Deine persönlichen oder Zoom-Coaching-Sitzungen
- Fülle die in diesem Paket enthaltenen Coaching-Arbeitsblätter aus.

WÖCHENTLICH

- Überprüfe Deinen Life Coach Plan und die Schwerpunktziele
- Verfolge deinen Fortschritt mit dem Tracker, der diesem Paket beiliegt
- Vervollständige Deinen Coaching 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

