

## Wie läuft ein Coaching ab?

Ich biete Ihnen gerne ein kostenloses Vorgespräch von 20minütiger Dauer an. Dabei klären wir miteinander, inwieweit Ihnen ein Coaching derzeit für die Umsetzung Ihrer Vorhaben nutzen kann. Erst danach entscheiden Sie sich, ob Sie ein Coaching wahrnehmen möchten.

In der sich anschließenden ersten Sitzung finden wir mit einer gezielten Frage- und Gesprächstechnik miteinander heraus, was genau Ihnen derzeit im Wege steht: Wissen Sie vielleicht noch nicht, wie Sie Ihre Ziele anpacken sollen? Halten Sie eher innere Unsicherheiten zurück? Oder zweifeln Sie plötzlich daran, ob Sie Ihre Pläne auch wirklich umsetzen können?

Diese inneren Hindernisse, Zweifel und Unsicherheiten lösen wir anschließend mit einer Meridian-Klopf-Technik<sup>\*)</sup> auf. Dadurch gewinnen Sie wieder eine klarere Perspektive, welche nächsten Schritte zum Erfolg führen. Sie verlassen die Coaching-Sitzung mit konkreten Zielen, die Sie als nächstes angehen wollen und können dadurch Ihren Weg wieder konsequenter weitergehen.

Dieses Coaching zeigt bei vielen Menschen oftmals eine sehr schnelle Wirkung. Manchmal werden Blockaden bereits mit einer Sitzung aufgelöst. Manchmal dauert es drei bis fünf Sitzungen. Unter Umständen können aber auch mehrere Sitzungen notwendig sein. Sie alleine entscheiden, wieviele Sitzungen Sie wahrnehmen möchten.

Coaching-Sitzungen können und dürfen eine eventuell notwendige therapeutische oder auch ärztliche Behandlung nicht ersetzen, begleiten diese aber unterstützend.

---

<sup>\*)</sup> Zu diesem Thema gibt es sehr viel interessante Literatur. Hier meine Favoriten:

Rainer Franke: Klopfen Sie sich frei. BIO Ritter Verlag, 2004

Christian Reiland: EFT. Goldmann-Verlag, 2006