



## Drach Coaching

### Systemisches Einzelcoaching

Es kommt vor, dass Sie trotz Motivation und guter Ressourcen Ihrem Ziel nicht näherkommen. Sie stoßen vielleicht auf belastende Themen, die Ihnen immer wieder begegnen. Sie empfinden eine Ohnmacht und merken für sich... da komme ich nicht weiter.

Dies können familiäre, soziale, psychische oder gesundheitliche Belastungen bzw. Ereignisse aus der Vergangenheit sein, die sie immer wieder ausbremsen.

Wir vermitteln Ihnen die Möglichkeit einen neuen Blickwinkel auf Ihre Situation einzunehmen und sei sie noch so ausweglos.

#### **Coaching und Ablauf**

Coaching bedeutet konkretes Lernen an der eigenen Situation die sie gerade bewegt.

Am Beginn steht ein gemeinsames Ausloten und Betrachten Ihrer derzeitigen Lage. Welche Ihrer Strukturen sind tragfähig und stabil und an welcher Stelle ist Platz für Neues und für Veränderung? Coaching hilft selbst bei schwierigen Bedingungen den Mut zu haben und die eigene Überzeugung für Neues zu stärken.

Im weiteren Verlauf geht es darum, Ihre Potentiale und Lösungsmöglichkeiten zu wecken, zu fördern und diese ganz bewusst zur Zielerreichung einzusetzen. Wir begleiten dies im Coaching wertschätzend, respektvoll und immer auf Augenhöhe mit Ihnen.

In einem unverbindlichen, kostenfreien ersten Gespräch lernen wir uns kennen und Sie haben die Gelegenheit, mir von Ihrem Anliegen zu erzählen. Ich kann mir ein Bild von Ihrer Situation machen, sodass wir gemeinsam entscheiden können, welches Vorgehen zielführend ist.

Den Abschluss des Coachings bestimmen Sie zu dem Zeitpunkt, an dem Sie Ihren Weg alleine fortsetzen möchten.

#### **Kosten**

Einzelcoaching Stundensatz (60 min) 60,00 Euro