

# Moving people

Coaching für Fortgeschrittene

## Begleitung für den Alltag – Moving People Gespräch

60 Minuten nehmen wir uns in Einzel-Coachings Zeit. Damit ist das die flexibelste Coaching-Version. Auch räumlich, denn wir treffen uns entweder in meinem Büro in München-Altsendling, in Ihrem Büro oder an einem anderen Ort, der Ihnen guttut. Das kann auch Outdoor sein, z.B. bei einer Wanderung in den Bergen. In 60 Minuten können wir viel bewegen, vor allem, wenn wir uns wöchentlich oder zweiwöchentlich treffen. Und so an der Lösung Ihrer Frage dranbleiben. Für tiefergehende Fragen bieten sich ergänzend die 1- oder 2-Tages-Workshops an. Hier können wir uns Zeit für größere Veränderungen nehmen. Die 60minütigen Moving-People Gespräche unterstützen bei der Integration der Erfahrungen in den Alltag.

Coaching per Skype sind bei mir übrigens eine Ausnahme. Für mich ist der persönliche Kontakt wichtig, den wir nur live im Vis-à-Vis authentisch erleben. Aber, wenn es mal nicht anders geht, funktioniert auch Skype.

## Allgemeine Coaching-Inhalte

- Orientierung
- Sortieren von Wünschen, Zielen und Möglichkeiten
- Erkunden der inneren Stimmen und Antreiber
- Analyse und Auflösen von belastenden Konflikten
- Erarbeiten von Leichtigkeit für herausfordernde Situationen
- Entdecken und Erarbeiten von selbstbestimmten Lebenswegen
- Zusammenstellen neuer Perspektiven und Visionen
- Implementierung in den Alltag

## Coaching Methoden

Die besten Erfahrungen habe ich mit den wirksamen Methoden der TA (Transaktionsanalyse) gemacht. Sie bieten besonders anschauliche Modelle, mit denen jeder pragmatisch und lösungsorientiert arbeiten kann.

- Vertragsarbeit
- Antreiber-Konzept
- Ich-Zustands-Modell
- Miniskript
- Drama-Dreieck
- Spiele-Analyse
- Kommunikationsmodelle
- Grundhaltungen
- Systemische Aufstellungen
- Visualisierung
- Rollenspiele

## Kosten Moving People Coaching-Gespräch (60 Minuten)

250 Euro plus MwSt. und Reisekosten

# Moving people

Coaching für Fortgeschrittene

## **Wie lange ein Coaching dauert – fragen Sie?**

In fünf bis acht Moving People Coaching-Stunden können wir viel Klarheit und Perspektiven für Ihre Fragestellung entwickeln. Wenn Sie Gedanken, Ziele, Wege strukturieren wollen. Wenn Sie kleine Veränderungen in Ihrem Umfeld schaffen wollen.

Geht es um die wirksame Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern, benötigen wir mehr Zeit. Fürs Erkennen, Verstehen, fürs Verändern und Verankern. Fünf bis sechs Monate machen Sinn, evtl. auch länger. Eine Kombination aus 1-2 Tages-Workshops und begleitenden Coaching-Stunden sind ideal, um die einzelnen Schritte effektiv umzusetzen.

Details besprechen wir am besten beim 30minütigen

## **Moving People Kennenlernen**

Bevor wir uns auf ein Coaching-Modul festlegen, sollten wir uns kennenlernen. In einem ersten Gespräch klären wir, ob Ihre Wünsche zu meinen Coaching-Kompetenzen passen und ob wir gemeinsam arbeiten wollen. Wenn ja, schließen wir unseren Coaching-Vertrag. Hier oder im ersten Coaching-Gespräch kann ich abschätzen, wieviel Einheiten wir für ein wirksames Coaching brauchen.

**Dauer:** 30 Minuten persönliches Gespräch – kostenfrei