

## FAQs

### 1. Wann entscheide ich mich für ein Coaching?

Wenn Sie etwas an Ihrem Verhalten ändern wollen oder wissen möchten, warum beruflich nicht alles rund läuft oder wenn Sie das starke Bedürfnis nach persönlicher Weiterentwicklung haben. Wenn Sie selber schon viel und oft nachgedacht, Bücher gelesen und mit Freunden gesprochen haben - doch diese Massnahmen nur wenig bewirken konnten und der Wunsch nach Veränderung immer noch da ist. Dann kann ich Sie als spezialisierter Führungskräfte-Coach mit langjähriger Erfahrung professionell durch diesen Prozess führen. Gemeinsam schauen wir, weshalb Sie sich so verhalten, wie Sie sich verhalten und welches die ersten Schritte in Richtung Veränderung sein können. Wir beleuchten Ihre Sichtweisen und überlegen uns, wie diese sinnvollerweise verändert werden können. Dadurch tun sich neue Handlungsmöglichkeiten auf und Sie fühlen sich selbstbestimmter und souveräner.

### 2. Gibt es vor dem definitiven Entscheid eine Vorbesprechung?

Selbstverständlich. In einem ersten kostenlosen Vorgespräch beantworte ich Ihnen Ihre Fragen, wir lernen uns gegenseitig kennen und klären, ob Coaching das geeignete Format für Ihr Anliegen ist.

### 3. Wie lange dauert ein Coaching?

Ein Coaching umfasst 5 bis 10 Sitzungen à 60 - 90 Min. in einem Zeitraum von 6 bis 12 Monaten.

### 4. Welches ist mein Beitrag als Coachee?

Sie sind Expert(in) Ihres (Er-)Lebens! Nur Sie wissen, was das Beste für Sie ist, was passt und was sich stimmig anfühlt. Deshalb bestimmen Sie den Inhalt, Ihr persönliches Ziel und lassen sich auf unseren gemeinsamen Lösungsfindungs-Prozess ein.

### 5. Welche Rolle haben Sie als Coach?

Als Prozessbegleiterin Sorge ich für die notwendige Struktur, behalte die Übersicht und das Ziel vor Augen. Ich biete Ihnen einen geschützten Rahmen, in welchem Sie Diskretion und Wertschätzung erfahren.

### 6. Mit welchen Methoden arbeiten Sie?

Hauptsächlich arbeite ich mit systemisch-lösungsorientierten Fragetechniken, die zu selbstreflexivem Denken anregen. Ich offeriere Ihnen andere Perspektiven und formuliere Hypothesen. Abhängig von Ihrer Fragestellung und Persönlichkeit, biete ich Ihnen Methoden an, die ich Ihnen vorgängig erkläre. Ich setze nur Methoden ein, von denen ich überzeugt bin und die ich selber intensiv und erfolgreich angewendet habe.

## 7. Was qualifiziert Sie als Coach?

Mit mehr als 15 Jahren Führungserfahrung in Gross- und Kleinunternehmen sowie mehrjähriger Tätigkeit als Unternehmerin weiss ich, welche täglichen Herausforderungen damit verbunden sind. Als ich meine erste Führungsrolle übernahm, kam ich in den Genuss eines Coachings. Und aufgrund des Erfolgs folgten weitere. Seither bin ich fasziniert von dieser individuellen Entwicklungsmassnahme. Meine tollen Erfahrungen wollte ich unbedingt weitergeben.

Als Arbeits- und Organisationspsychologin fokussierte ich mich auf den Bereich Personalentwicklung und absolvierte 2010 die zweijährige Weiterbildung „Coaching, Team- und Organisationsentwicklung“ bei Gunther Schmidt am Milton Erickson-Institut in Heidelberg. Diese Ausbildung basiert auf dem Ansatz der hypnosystemischen Kompetenzentfaltung. Seitdem bin ich begeistert als Coach für Führungskräfte und Unternehmende tätig.

## 8. Wodurch unterscheidet sich Coaching von anderen Beratungsformaten?

**Coaching** ist ein zeitlich befristetes Beratungsformat, fokussiert auf den beruflichen Kontext und die persönliche Weiterentwicklung. Coaching bietet Hilfe zur Selbsthilfe.

**Fachberatung** unterstützt in erster Linie mit aktuellem Expertenwissen in spezifischen Bereichen.

**Training** zielt auf die Schulung, das Vermitteln von Lerninhalten für den Praxisgebrauch ab.

**Therapie** dient der Feststellung und Linderung psychischer Beschwerden.