



# MASSAGEN-MOBILE



**Was würden Sie in Ihrem Leben ändern, wenn Sie könnten?  
Gerne begleite und unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg zur  
persönlichen Zielerreichung!**

**„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“ Franz Kafka**

## **WAS BEDEUTET COACHING**

Der Begriff Coaching bezeichnet eine Vielzahl von Trainings- und Beratungs-Konzepten zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher oder beruflicher Ziele und der dazu notwendigen Kompetenzen.

Coaching in meiner Arbeit bedeutet, dass ich Sie professionell durch den Coaching-Prozess von nachhaltiger Weiterentwicklung Ihrer Werte und Ziele führe und begleite.

## **WANN HILFT IHNEN COACHING WEITER**

Grundsätzlich eignet sich Coaching für Menschen jeden Alters, welche sich in problematischen oder unangenehmen Lebenssituationen befinden und diese nachhaltig verändern wollen, sei dies im Berufs- oder im Privatleben.

Um ein Coaching zu buchen, sollten Sie den Wunsch und die Bereitschaft auf Veränderung haben und Sie wollen die Probleme mit voller Offenheit und Vertrauen angehen, um Ihre Ziele zu erreichen.

## **DAS ST. GALLER COACHING MODELL**

Das "St. Galler Coaching Modell (SCM) ®" geht davon aus, dass Menschen primär nicht Ziele erreichen, sondern Werte erfüllen bzw. Wertverletzungen vermeiden wollen. Erst die Werteorientierung verleiht einer Veränderung den Sinn und damit die treibende Kraft. Dieser Ansatz ist in allen Teilen und Prozessschritten systemisch ausgerichtet.



# MASSAGEN-MOBILE

## SYSTEMISCHE PROZESSARBEIT

"Systemisch" steht für unsere persönliche Herkunft und umfasst die Familie, den Freundeskreis, aber auch das Arbeitsumfeld. Es bezieht sich auf die Vergangenheit, die Gegenwart und auf die Zukunft. Wenn ich mich als Teil dieses Systems akzeptiere, kann ich verstehen, was mich heute bewegt und mich gestern geprägt hat.

## DER COACHING-PROZESS

Ein Einzel-Coaching, nach dem 5-dimensionalen St. Galler Coaching Modell, dauert 6-8 Sitzungen. Je nach Thematik und Problemstellung kommen auch Kurzzeit-Coaching Prozesse zum Einsatz.

## UNSERE ZUSAMMENARBEIT

**SIE** haben den Wunsch und die Bereitschaft für Veränderung und wollen die Probleme mit Offenheit und Vertrauen angehen, um Ihre Ziele zu erreichen.

**ICH** sichere Ihnen mein vollstes Engagement zu und begleite Sie professionell durch den Coaching-Prozess, damit Sie Ihre Ziele sicher erreichen.

**WIR-** Unser gegenseitiges Vertrauen und Wertschätzung bilden die Basis unserer Zusammenarbeit.



## AGB

Ihre Gesundheit ist mir wichtig. Falls Sie in therapeutischer oder ärztlicher Behandlung sind, setzen Sie mich bitte eigenverantwortlich in Kenntnis. Eine Versicherung ist Sache des Klienten.

*„Wir können den Wind nicht bestimmen, aber wir können die Segel richtig setzen“  
Seneca*