

Was ist Coaching? Was kann man mit Coaching tun?

- eine Form der Beratung
- professionelle Persönlichkeitsentwicklung
- persönliche Veränderungsprozess Begleitung
- individuelle Problembewältigung
- freiwillig
- lösungsorientiert, zielorientiert
- interaktiv
- Selbstreflexion
- Selbstmanagement
- Förderung der Selbstverantwortung
- schafft Wahlmöglichkeiten
- Anleitung zur Selbsthilfe
- Beruf und Privatleben in Balance bringen
- Arbeit mit einzelnen Personen, Gruppen oder Teams
- macht unabhängig
- ein Weg zu mehr Erfolg und Lebensfreude
- ...

Unterschiede zwischen Training, Coaching und Beratung:

Beim Training ist der Trainer der Experte, der Wissen vermittelt, Übungen anleitet, korrigiert und Feedback gibt. Der Fokus ist auf das Üben und die Trainingsinhalte gerichtet.

Beim Coaching ist der Coach der Experte für den Beratungs-Prozess bei dem der Klient professionell begleitet wird seine eigenen Lösungen zu finden und herbeizuführen. Es ist Anleitung zur Selbsthilfe. Der Fokus ist auf den Prozess der individuellen Lösungsfindung durch den Klienten gerichtet.

Bei der Beratung ist der Berater der Experte für den Inhalt. Es werden die Inhalte und die Lösungen vom Berater fertig geliefert. Der Fokus liegt auf dem Inhalt.

Alle Verfahren haben unterschiedliche Schwerpunkte und können bei Bedarf sinnvoll miteinander kombiniert werden.

NLP und Coaching:

NLP ist eine sehr wirksame und praktikable Methode um Coachings im Sinne des Klienten durchzuführen.