

Was ist Transformatives Coaching?

Im Coaching sitzt du am Steuer. Du bestimmst die Fragestellung, den Weg und das Tempo. Die Sitzungen sind darauf ausgerichtet, deine selbst gesetzten Ziele zu erreichen, mit verschiedenen Strategien und gemeinsam erarbeiteten Plänen, die zu mehr Zufriedenheit führen. Die Themen können in unterschiedlichen Bereichen liegen – Arbeit, Familie, Gesundheit, Ausbildung, Spiritualität, Beziehungen, Reisen, Wohnen, etc.

Die Haltung von mir als Coach ist, dass du alle Qualitäten und Potentiale in dir hast, um ein tief erfülltes Leben zu gestalten. Als Coach liefere ich dir, wenn nötig, hilfreiche Werkzeuge aus der Transformativen Kommunikation, mache dich aufmerksam auf mögliche blinde Flecken, die dein Potenzial verdecken, ermuntere dich zum Hinschauen, und fordere dich immer wieder dazu auf, deinen Weg anhand deiner Ziele zu überprüfen. Du wirst deinen Zielen näher kommen und dabei viel über dich selbst erfahren.

Diese Gespräche werden dir helfen, Klarheit über deine jetzige Situation zu erhalten. Du hast die Möglichkeit neue Perspektiven zu gewinnen - über dich selbst, deine Mitmenschen und das Leben insgesamt. Vielleicht erlebst du eine herausfordernde Zeit, vielleicht möchtest du deine Bestimmung leben, vielleicht möchtest du deine Führungsqualitäten verfeinern. Vielleicht möchtest du dich einfach besser kennen lernen oder deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern. Gemeinsam suchen wir nach neuen Perspektiven, Möglichkeiten und Strategien.

Die Grundstruktur eines Coaching-Prozesses (3-6 Sitzungen) sieht wie folgt aus:

- Inventar deines Lebens – wo stehst du? Was sind deine Erfolge? Was sind deine Stolpersteine?
- Klarheit schaffen über Ziele und Herzenswünsche.
- Qualitäten identifizieren die du entwickeln möchtest, um deine Ziele zu erreichen. Vielleicht ist das z.B. Mut und Aufrichtigkeit, oder Gelassenheit und Freude, oder Mitgefühl und Klarheit.
- Einen Handlungsplan entwickeln. Dazu formulierst du einzelne Handlungsschritte, die dich deinem Ziel näher bringen. Ich unterstütze dich, diesen Plan zu gestalten – spezifisch, messbar, angebracht, realistisch und (zeitlich) terminiert.
- Motivation. Du verbindest dich mit deiner Motivation, deine Ziele zu erreichen. Wie erlebst du das Leben, wenn deine Ziele erreicht sind?

Steht diese Struktur, machst du dich auf den Weg der Umsetzung. Coaching ist ein Prozess. Du triffst auf dem Weg auf Hindernisse - sogenannte alte, sich wiederholende Verhaltensmuster - die dir bisher auf dem Weg zum Erfolg im Weg standen. Als Coach unterstütze ich dich, diese Muster zu identifizieren und durch neue, lebensbejahende Gewohnheiten zu ersetzen.

Mehr zur transformativer Kommunikation findest du unter:

www.philothea.ch

www.annettebonomo.ch/satvatove-institut

www.satvatove.com (in englischer Sprache)