

# DEIN COACHING PROZESS IN 4 PHASEN

Je nach Anliegen durchläufst Du in Deinem Coaching einzelne oder auch alle vier Phasen. Feste Bestandteile Deines Coachings sind ein Kennenlerngespräch, die Zielklärung, einschließlich Themenfindung und eine abschließende Reflexion.



## 4. Abschluss & Reflexionsphase

### Was passiert in dieser Phase?

- Wir blicken gemeinsam zurück: Was hast Du erreicht?
- Du reflektierst, was sich verändert hat – fachlich, persönlich oder zwischenmenschlich.
- Wir besprechen, wie es für Dich weitergehen kann – mit oder ohne weiteres Coaching.
- Wir führen eine Evaluation des gesamten Coachings durch.

### Ziel:

Du gewinnst einen klaren Überblick über Deine Entwicklung. Wir runden den Coachingprozess bewusst ab – offen, reflektierend und ressourcenorientiert.



## 3. Umsetzungsphase – Vom Ist zum Soll

### Was passiert in dieser Phase?

Je nach Deinem Anliegen widmen wir uns verschiedenen Themenschwerpunkten – nicht alle müssen für Dich relevant sein:

#### 3.1 Ressourcenarbeit

- Wir identifizieren Deine vorhandenen Ressourcen, Kompetenzen und Stärken.
- Du lernst, diese gezielt zu nutzen.

#### 3.2 Blockaden überwinden

- Wir bearbeiten hinderliche Glaubenssätze, Ängste oder innere Widerstände.
- Du entwickelst neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten.

#### 3.3 Entscheidungen treffen

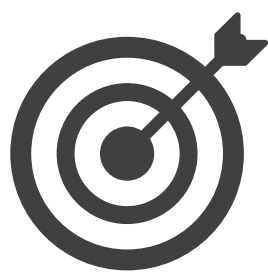
- Ich begleite Dich bei wichtigen Entscheidungen.
- Du wirst Dir über Deine Optionen klar und gewinnst Sicherheit.

#### 3.4 Umgang mit Konflikten

- Wir entwickeln gemeinsam Strategien zur Konfliktlösung.
- Du stärkst Deine Fähigkeit, mit Spannungen konstruktiv umzugehen.

### Ziel:

Du setzt konkrete Veränderungsschritte um und bewegst Dich aktiv in Richtung Deiner Ziele – mit wachsender Klarheit und innerer Stärke.



## 2. Zielklärungsphase Themenfindung & Strukturierung

### Was passiert in dieser Phase?

#### 2.1 Themenfindung

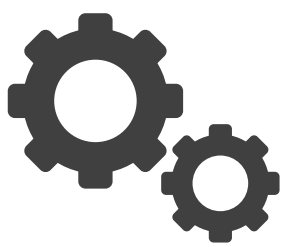
- Du formulierst, was Du konkret erreichen möchtest.
- Wir klären, warum dieses Ziel für Dich bedeutsam ist.
- Wir analysieren Deine aktuelle Situation im Vergleich zum gewünschten Soll-Zustand.
- Wir betrachten dabei auch Dein Umfeld und mögliche Wechselwirkungen.

#### 2.2 Strukturierung

- Wir priorisieren gemeinsam Deine Themen.
- Wir ordnen sie nach Relevanz, Zeitrahmen und sinnvoller Reihenfolge.
- Eine erste Grobplanung entsteht.

### Ziel:

Eine klare, strukturierte Zielvereinbarung zwischen uns, die den roten Faden für das weitere Coaching bildet.



## 1. Kennenlernphase & Auftragsklärung

### Was passiert in dieser Phase?

- Wir klären, welche Erwartungen du an das Coaching hast.
- Du beschreibst Dein Anliegen – worum geht es Dir?
- Wir beleuchten gemeinsam Dein Thema (z. B. berufliches Umfeld).
- Wir besprechen die Rahmenbedingungen: Häufigkeit der Treffen, mögliche „Hausaufgaben“, unsere Rollen.
- Wenn es weitere Beteiligte gibt (z. B. Dein Arbeitgeber), klären wir die Freiwilligkeit und den Coachingauftrag.
- Wir halten die Vereinbarungen in einem transparenten Coachingvertrag fest.

### Ziel:

Ein sicherer, vertrauensvoller Rahmen entsteht. Du bekommst Klarheit über das Vorgehen, den Coachingauftrag und die systemischen Grundlagen unserer Arbeit.