



Persönlichkeits-Entwicklung dank Coaching

Zielgerichtet ändern durch Coaching

Wenn Sie feststellen, dass Sie durch bestimmte Verhaltensmuster immer wieder in die gleichen Sackgassen geraten und bestimmte Kompetenzen brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen, dann bestimmen Sie im Coaching, wohin Sie wirklich wollen, und eignen sich die erforderlichen Fähigkeiten an. Sie vollziehen bewusst einen selbst bestimmten Veränderungsprozess und gestalten Ihr Leben mit Hilfe Ihres persönlichen Coachs aktiv in Richtung auf Ihre Ziele hin.

Durch bewusstes und selbstbestimmtes Vorgehen erhalten Sie mehr Kontrolle über Ihr Leben – und zwar rechtzeitig, bevor Ihnen der Druck von außen den Spielraum nimmt, weil keine Zeit mehr bleibt für langfristig gesunde Wachstums- und Entwicklungsprozesse Ihrer Persönlichkeit.

Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit professioneller Unterstützung kompetent und wirkungsvoll zu verändern. Sie brauchen es nicht alleine zu schaffen! Gerade in schwierigen und komplexen Situationen hilft der neutrale Blick von außen und die Reflexion der eigenen Lebenssituation mit einem erfahrenen Coach dabei, den Kopf oben zu behalten und Klarheit zu bekommen, damit Sie die richtigen Entscheidungen treffen und zu erwünschten Ergebnissen kommen.

Der Sinn von Veränderungen und warum sie uns Angst machen

Von Natur aus sind wir auf den Erhalt des Ist-Zustands ausgerichtet, denn erstens ist das bequemer und spart Energie, und zweitens bringen Veränderungen Unsicherheiten mit sich. Im Überlebenskampf in der freien Natur bedeutete Unsicherheit oft eine große Gefahr. Diese instinktiven Programme wirken immer noch in uns, auch wenn wir von unserem Verstand her erkennen, dass Veränderungen sinnvoll und hilfreich sind.

Denn wenn wir unsere Bedürfnisse nach Nahrung, Kleidung, Wohnung, Einnahmen, Partnerschaft und Wertschätzung einigermaßen befriedigt haben, streben wir die Befriedigung unserer Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung, Selbstbewusstsein und spiritueller Selbsterkenntnis an. Und immer wenn wir uns weiterentwickeln, verändern wir uns auch.

Sie entscheiden wann und wohin Sie gehen

Die entscheidende Frage lautet: In welcher Form findet Veränderung statt in Ihrem Leben? Reagieren Sie, um aus einer unangenehmen Lage raus zu kommen, wenn der Druck von außen so groß geworden ist, dass Sie nicht mehr anders können (z.B. wenn Sie entlassen worden sind oder sich Ihr Partner von Ihnen getrennt hat)? Jetzt sind Sie im Zugzwang und jede Veränderung bringt meist viel Angst und Schmerz mit sich.



Oder gestalten Sie Ihr Leben **pro-aktiv**, indem Sie rechtzeitig Veränderungen von sich aus **eigeninitiativ** herbeiführen (z.B. indem Sie sich gezielt weiterbilden und nach einem geeigneten Arbeitsplatz umsehen, sobald Sie erkennen, dass Ihr Unternehmen demnächst Stellen abbauen wird)?

In Veränderungssituationen sind Sie Opfer oder Akteur, je nachdem, wie Sie sich entscheiden. Nutzen Sie ungeahnte Chancen, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und wählen Sie die Richtung Ihrer persönlichen Veränderung bewusst selbst.

Dabei kann Ihnen ein einfühlsamer Coach dienen, indem er darauf achtet, dass Sie mit dem notwendigen inneren Abstand und **im besten Zustand**, d.h.

- ♥ **körperlich fit**
- ♥ **emotional stabil**
- ♥ **mental frisch**
- ♥ **geistig klar**
 - * **die richtigen Ziele setzen**
 - * **die geeigneten Ressourcen aktivieren und**
 - * **die ersten Schritte in die von Ihnen gewollte Richtung gehen.**

Entscheiden Sie sich für Coaching, solange Sie frei wählen können und bevor Sie die äußeren Umstände dazu zwingen.

Ihr Erfolg und Ihr Wohlbefinden werden Ihnen Recht geben.

Bitte lesen Sie auch

Wann lohnt sich Coaching?

Was ist Coaching?

Worum geht es im Coaching?

Coaching als Führungsaufgabe

Analyse Ihres Stärkenprofils

Coaching für Teamleiter

Coaching-Themen für Führungskräfte

MuT – Mentoring und Training

Erfolgreich mit Mentoring

Wozu Mentoring?

Referenzen (Einzelberatung)

Referenzen (Persönlichkeitsentwicklung, offene Seminare, rotes Portal)

Referenzen (firmeninterne Weiterbildung, grünes Portal)

Berater-Profil (blaues Portal)