



## Was nutzt Ihnen ein persönliches Einzel-Coaching?

- Sie erkennen Ihre Verhaltens- und Denk-Muster und lernen, diese zu verbessern und effektiver zu gestalten
- Sie werden sich Ihrer Berufung und Ihres Daseinszwecks bewusst
- Sie definieren Ihre Mission und Vision und geben sich sinnvolle Lebensziele
- Sie klären Ihr Weltbild, Menschenbild, Selbstbild sowie Ihre Werte und Paradigmen, um begeistert und erfüllend zu leben und zu handeln
- Sie machen sich Ihre Motivations-, Orientierungs- und Entscheidungs-Prozesse bewusst
- Sie entscheiden schnell, souverän und ganzheitlich – im Einklang mit Ratio, Intuition und Emotion (Kopf, Herz und Bauch)
- Sie erwerben neue erfolgreiche Denkweisen, Fähigkeiten und Verhaltens-Strategien, um flexibel Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen
- Sie verstehen die Muster und Prozesse, mit denen Sie sich bisher eingeschränkt haben, und überwinden Ihre bisherigen Grenzen
- Sie erweitern Ihre Sichtweisen und Wahlmöglichkeiten durch neue, förderliche Glaubenssätze und Überzeugungen
- Sie fügen Ihrem Verhaltensrepertoire neue, erfolgreiche Handlungs-Alternativen hinzu
- Sie verbessern Ihr Miteinander durch klare und einfühlsame Kommunikation
- Sie lernen Ihre Erfolgs- und Kreativitäts-Strategie kennen und setzen diese bewusst für Ihre Zielerreichung ein
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit, Führungskompetenz und Erfolgsaussichten

# RAS Training und Beratung

- Sie bleiben ruhig und gelassen in herausfordernden Situationen und nutzen Stress-Energien konstruktiv zu Ihrem Vorteil
- Sie bringen Ihren beruflichen Erfolg und ein glückliches Privatleben in eine harmonische Balance
- Sie genießen ein erfülltes Leben voll Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Mit Ihrem ersten Coaching erwerben Sie zugleich auch die Berechtigung, vertiefende Fragen per Telefon zwischen den einzelnen Treffen zu klären. Außerdem erhalten Sie einen auf Ihre Bedürfnisse ausgerichteten Info-Service von RAS Training und Beratung – und das kostenfrei.

Investieren Sie jetzt in Ihre Zukunft.

Heute ist der Tag, an dem Sie Ihrem Leben eine neue, erfolgreiche Richtung geben können.

Rufen Sie mich an: **06438 - 540 0**.

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu einem erfolgreichen, gesunden und glücklichen Leben begleiten zu dürfen.

Ihr Erfolgs-Coach



Rudolf A. Schnappauf

[www.RAS-Training.de](http://www.RAS-Training.de)

[https://ras-training.de/neu/frameset\\_coaching.htm](https://ras-training.de/neu/frameset_coaching.htm)

## Worum geht es im Coaching?

### 1. Ziel der erwünschten Veränderung

- Wie lautet das Ziel? Wie ist es zu formulieren, damit es vom Unterbewussten leicht und sicher umgesetzt werden kann?
- Was soll als langfristiges Ergebnis (Effekt) der Zielerreichung herauskommen?
- Liegt der Fokus noch im Problemzustand („weg von ...“) oder klar im Zielzustand („hin zu ...“)?
- Welche Probleme liegen hinter dem Problem, entstehen durch seine Lösung?
- Richtet sich die Veränderung auf den Einzelnen, seine Familie, das Arbeits-Team, die Firma (Niederlassung/Werk) und/oder das gesamte Unternehmen (Konzern)?
- Geht es nur um Persönlichkeits- oder auch um Organisations-Entwicklung?

### 2. Tiefe der erwünschten Veränderung

- Was ist auf allen „logischen Ebenen“ zu tun, um das Ziel zu erreichen? Sollen Verhaltensweisen in einem spezifischen Kontext geändert werden oder generell neues Verhalten erworben werden? Sind neue Fähigkeiten und Strategien nötig? Sind Einstellungen und Überzeugungsmuster, Werte und Rollenverständnis zu erweitern? Gilt es die Identität (das Selbstbild) neu zu definieren? Oder fehlt der motivierende Sinn, sollen Mission und Vision neu bewusst werden?

### 3. Breite der erwünschten Veränderung

- Wie wirkt sich die Veränderung auf das Gesamtsystem aus? Welche respektvollen, ökologischen Wege gibt es? Welche Konsequenzen sind wahrscheinlich, welche Ängste weniger real begründet?
- Was passiert, wenn die erwünschte Veränderung stattfindet? Was, wenn nicht?
- Was passiert nicht, wenn die erwünschte Veränderung stattfindet? Und: Was passiert nicht, wenn die erwünschte Veränderung nicht stattfindet?

### 4. Wege der erwünschten Veränderung

- Wie kommt der Gecoachte von seinem „Gegenwärtig Unerwünschten Zustand GUZ“ in seinen „Wünschenswerten Idealen Zielzustand (WIZ)“ ? (*Schnappauf*) Welche Ressourcen und Metaprogramme braucht er/sie dazu? Über welche Ressourcen verfügt er? Sind sie nur bewusst zu machen und im situationsbezogenen Zusammenhang zu integrieren?
- Welche Lösungen existieren bereits? Wo? Wie können sie genutzt werden?
- Wie effektiv und ökologisch sind die Vorgehensweisen?
- Welche Erfahrungen braucht der Gecoachte, um sich selbst oder die Situation anders zu erleben?

## **Was investieren Sie?**

Coach und Gecoachte(r) haben die Ziele im Auge und planen den voraussichtlichen Zeitbedarf gemeinsam (telefonisch) vorab. Bei jedem Treffen wird entschieden, ob eine Neuorganisation des weiteren Zeitplans sinnvoll ist.

In der Regel dauert eine Beratung 3 Stunden. Die Treffen können im Abstand von einer oder mehreren Wochen stattfinden. Die Zeit dazwischen dient dem Anwenden der neu erworbenen Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen. Als pragmatisch und sinnvoll haben sich bei längerfristigem Coaching je ein bis zwei Treffen pro Monat ergeben.

Den Preis pro Beratung erfragen Sie bitte telefonisch. Nach jeweils zehn Coaching-Sitzungen innerhalb von 12 Monaten erhalten Sie zwei Beratungen ohne Berechnung. Daher empfehlen wir Ihnen, ein Jahres-Coaching zu vereinbaren. Es bringt Ihnen 20 Prozent Rabatt und einen dauerhaften Nutzen und Erfolg.

Mit dem ersten Coaching erwerben Sie zugleich auch die Berechtigung, vertiefende Fragen per Telefon zwischen den einzelnen Treffen zu klären. Außerdem erhalten Sie einen auf Ihre Bedürfnisse ausgerichteten Info-Service von **RAS** Training und Beratung – und das kostenfrei.

Investieren Sie jetzt in Ihre Zukunft. Heute ist der Tag, an dem Sie Ihr Leben in eine neue, erfolgreiche Richtung lenken können.  
Rufen Sie mich an: **06438 - 54 00**.

Ich freue mich, Ihnen dienen, Sie beraten und fördern zu dürfen.

Ihr Erfolgs-Coach

Rudolf A. Schnappauf

**Blog:** <http://Respekt-Achtung-und-Selbstvertrauen.blogspot.de> 350 Beiträge

**Blog:** <http://Wasser-hilft.blogspot.de> > 561 Beiträge