Professionelles Coaching

Professionelles Coaching in Berlin

Als ausgebildeter Coach und Trainer unterstütze ich Sie bei der Verwirklichung Ihrer Projekte. Ich helfe Ihnen durch professionelles Coaching, Stolpersteine rechtzeitig zu erkennen und aus dem Weg zu räumen.

Meine Tätigkeitsschwerpunkte im Bereich „Privates Einzelcoaching“:

- Gesundheits- und Burnout-Prävention
- Abbau von Lampenfieber vor Prüfungen oder öffentlichen Auftritten
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Leistungs– und Konzentrationssteigerung
- Lösen von Leistungsblockaden
- Konflikt- und Mobbingberatung
- Beratung und Coaching von hochbegabten Erwachsenen und Kindern
- Lösen von Lernblockaden u.v.m.

Im Bereich „Privates Einzelcoaching“ arbeite ich auf Wunsch auch mit der Entspannungshypnose. Insbesondere bei Menschen, die permanent hohen beruflichen oder privaten Anspannungen ausgesetzt sind, hat sich diese Methode bewährt.

Wie arbeite ich?

Ich arbeite insbesondere mit den Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) und nutze zusätzlich die

Erkenntnisse:

- der Transaktionsanalyse (Eric Berne)
- der Logotherapie (Viktor E. Frankl)
- der klientenzentrierten Gesprächsführung (C. Rogers)
- der Systemischen Strukturaufstellung (M. Varga von Kibéd und Insa Sparrer)
- der Emotional Freedom Techniques (Cary Craig)
- der Hypnose (James Braid)
- des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- Probleme bewältigen
- Leistung steigern
- Ziele erreichen
- Supervision

Mögliche Elemente eines Coachings:

- Bestandsaufnahme und Problemanalyse
- Erarbeitung des gewünschten Zielzustandes
- Analyse zugkräftiger Lebensmotive
- Bewusstmachung erlernter Strategien
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Erstellung eines tragfähigen Zukunftskonzeptes
- Mentales Erleben des gewünschten Zielzustandes
- Einübung und Integration hilfreicher Strategien
- Erfolgskontrolle und ggfs. Feinjustierung

Alle weiteren Wünsche, werden individuell mit Ihnen abgestimmt. Die Preise für eine Therapieeinheit / Coachingeinheit können Sie in meinem Preisverzeichnis abrufen.

Kontaktieren Sie mich jetzt!

Wünschen Sie einen Termin? Dann schicken Sie mir bitte eine e-Mail oder rufen Sie mich an.