



Informationen zum Coaching-Prozess

Vor Beginn des Coachings möchte ich dich über ein paar Punkte aufklären, die häufig im Vorfeld gefragt werden, damit wir uns dann bei dem Termin ganz auf dein Anliegen konzentrieren können.

1. Rahmenbedingungen

Die Rahmenbedingungen, also Ort, Zeit und Dauer haben wir vorab schon am Telefon oder schriftlich vereinbart.

Die Kosten belaufen sich auf 130,00 EUR pro 60 Minuten für Privatpersonen und 160,00 EUR pro 60 Minuten für Firmen, also für Sitzungen, die für Mitarbeitende von der Firma bezahlt werden (Stand Januar 2024).

Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel nicht, aber du kannst bei einem beruflichen Coaching, das du selbst bezahlst, die Rechnung bei der Steuererklärung einreichen. Mit ein bisschen Glück wird sie vom Finanzamt anerkannt.

Zu Beginn des Coachings steht die Coaching-Vereinbarung, in der wir die organisatorischen Punkte schriftlich festhalten.

2. Deine Grundmotivation

Viele Menschen suchen in einem Coach jemanden, der ihre Probleme für sie löst, mit dem Wunsch „Bitte mach es weg“.

Ich verstehe sehr gut, wenn ein Thema dich schon lange belastet, dass du vielleicht schon ziemlich frustriert bist und du es am liebsten schnell los wärst.

Coaching und leistungsförderndes Mentaltraining verfolgt den Ansatz, dass Menschen mit meiner Hilfe mehr innere Stärke, Flexibilität, Zufriedenheit und Stabilität erreichen, um ihre Themen selbst zu meistern.

Das heißt, nicht ich „mache etwas weg“, sondern du lernst, wie du dir selbst helfen kannst, sodass du mich am besten bald gar nicht mehr brauchst. Das ist außerdem viel nachhaltiger



Ich verspreche dir, dass ich dir als Prozessbegleiterin zur Seite stehe und meine besten Techniken einsetze, um dich so effizient wie möglich zu begleiten, bis dein Ziel erreicht ist. Nur weil ein Problem schon lange besteht, muss es nicht unbedingt lange dauern es zu lösen.

Es darf leicht sein und es kann schnell gehen.

3. Keine Erfolgsgarantie, aber Ergebnisgarantie

Als jemand, der ein Coaching bucht, hast du sicher ein Ziel vor Augen, das du erreichen willst. Dieses Ziel werden wir beim Vorgespräch ggf. noch konkreter herausarbeiten, damit wir nach dem Coaching-Prozess auch genau feststellen können, was er dir gebracht hat.

Es gibt auch Zielvorstellungen, bei denen du nicht zu 100% selbst in der Hand hast, ob du sie erreichst. Wenn es z. B. um andere Personen geht, die ihr Verhalten ändern sollen, oder um körperliche Aspekte (Abnehmen, Heißhunger, Raucherentwöhnung, etc.), um äußere Umstände, etc. dann legen wir den Fokus darauf, wie du dich verhalten und damit leichter umgehen kannst, wenn du nicht die volle Kontrolle hast.

Der Mensch ist ein sehr komplexes Wesen und manchmal spielen bei bewusst gesetzten Zielen auch unbewusste Faktoren eine Rolle, die du und ich vorher nicht wissen können. Ich kann dir deshalb nicht garantieren, dass sich genau der Erfolg einstellt, den du dir gewünscht hast.

Ich kann dir aber fest versprechen, dass jedes Coaching ein Ergebnis hat, du dich ganz sicher tiefer kennen lernst und klar, gestärkt und zuversichtlich aus dem Coaching heraus gehen kannst.

4. Methodentransparenz

Die von mir angewandten Methoden, ihre Funktionsweisen und Zwecke wie auch mögliche Risiken und Ergebnisse werde ich dir in jeder Phase des Coachings offenlegen. Bevor wir anfangen, erkläre ich dir ganz genau was wir tun und welche Wirkung auftreten kann.

Meine Methoden eignen sich u. a. hervorragend bei:

- Beziehungsstress, Konflikten und Kommunikationsblockaden
- stressbedingten Leistungsblockaden
- hoher Nervosität und starkem, blockierendem Lampenfieber vor Prüfungen, Präsentationen oder Auftritten
- Verlust von Kreativitätsenergie und Motivation
- intensivem Stress vor einem anstehenden Flug oder vor Zahnbehandlungen
- übermäßigem Genuss oder exzessivem Konsumverhalten

5. Rechtliches

Als Coach will ich die Arbeit eines Psychotherapeuten, Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.

Während und auch nach den Sitzungen behältst du die Kontrolle, Verantwortung und Freiheit für deine Handlungen. Sämtliche Maßnahmen und Entscheidungen, die du aufgrund des Coachings triffst, liegen in deinem Verantwortungsbereich. Bitte beachte hierzu auch meine AGB (immer aktuell auf der Website <https://silvia-hammer.de/agb/>).

6. Wirkung und Verhalten nach dem Coaching

Wir arbeiten im Coaching bewusst mit der Aktivierung bestimmter Gehirnareale, die an der Verarbeitung von Stress und unangenehmen Emotionen beteiligt sind.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf eine Intervention. Manche sind nach einer Sitzung ganz entspannt, gelöst und beschwingt, andere wiederum eher in sich gekehrt, nachdenklich, vielleicht auch etwas erschöpft. Das kann auch von Termin zu Termin anders sein.

In jedem Fall empfehle ich, an dem jeweiligen Tag nach dem Coaching keine wichtigen Termine mehr zu legen und dir etwas Zeit für dich zu nehmen, ggf. auch bevor du wieder Auto fährst.

Wenn du deine Erkenntnisse aus dem Coaching mit anderen teilen möchtest, rede bitte erst am darauffolgenden Tag darüber. Die Ergebnisse sollen möglichst nicht „zerredet“ werden, bevor sie vom Gehirn integriert und verankert wurden und das passiert auf natürliche Weise über Nacht.

Wenn du noch Fragen hast, ruf mich gerne an!

Ich freue mich auf unseren Termin, bis dahin lass es dir gut gehen!

Herzlich
Deine Silvia