



SASKIA KÖLLER COACHING

Ein Coaching ist im Grunde nichts anderes als ein Gespräch unter vier Augen, das weniger eine Bindung zwischen diesen beiden Menschen zum Ziel hat als ein Ziel zu verfolgen, das der bzw. die Coachee erreichen will.

Dieses Ziel kann sich im Lauf des Coachingprozesses ändern. Wichtig ist, daß zu Beginn der Zusammenarbeit geklärt wird wo Grenzen des Machbaren sind, welche Methoden ich als Coach anwende und – das ist die Basis aller gemeinsamen Arbeit – ein gewisses Vertrauen aufkommen kann.

Aus diesem Grund ist unser erstes Gespräch – meistens maximal 1 Stunde lang – kostenlos.

Bei der Zielverfolgung nehme ich als Coach die Rolle des Richtungsgebers an; Aufgaben und Anregungen sind immer Vorschläge und führen Sie auch manchmal in unsichere Terrains.

Es ist meine Aufgabe als Coach, Sie zu fordern, aber nicht zuviel zu verlangen.

Mögliche Themen sind (und diese Liste ist nicht vollständig):

- Raus aus der Überforderung zukommen
 - Lernen, liebevoll Nein zu sagen
 - Frieden in einen Konflikt zu bringen
- Sie durch einen Veränderungsprozess zu begleiten
- Ihnen Entspannung und innere Ruhe zu ermöglichen
 - Ein- und Durchschlafprobleme anzugehen

Ich halte Einzelsitzungen nicht für sinnvoll. Wenn überhaupt, können Sie ein bereits absolviertes Coaching (oder einen Kurs) auffrischen. Hier liegt die Gebühr für eine Zeitstunde bei 100 €.

Nach erfolgtem kostenfreien Kennenlerngespräch biete ich ein 5x 60 Minuten-Paket an, für das ich einen Preis von 400 € aufrufe. Sollten Sie nicht in der Lage sein, diesen Betrag in einer Summe aufzubringen finden wir eine andere Lösung.

In allen Fällen gilt: lassen Sie uns reden, so kommen Lösungen zustande und Herzen werden leicht.