

## COACHING

Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe: Ich verstehe mich als Wegbegleiterin, die Sie bei der Suche nach der für Sie passenden Lösung unterstützt. Um Entwicklung und Veränderung zu ermöglichen, spiegele ich Ihnen meine Wahrnehmungen, lade Sie zum Perspektivwechsel ein und gebe Ihnen durch meine Fragen hilfreiche Impulse. Sie übernehmen die Verantwortung für Ihr Handeln, ich für die professionelle Gestaltung des Prozesses.

### FÜHRUNGSKRÄFTE COACHING

Die Anforderungen an Führungskräfte sind vielfältig und oft ambivalent. Umso wichtiger ist es, sich über die verschiedenen Rollen und Erwartungen klar zu werden sowie die eigenen Stärken im Umgang mit diesem Spannungsfeld zu kennen. Um authentisch und menschlich wirksam zu führen sowie langfristig in seiner Kraft zu bleiben.

#### TYPISCHE FRAGEN:

- Wie führe ich mich selbst bzw. mein Team in Veränderungsprozessen?
- Wie gestalte ich die ersten 100 Tage in einer neuen Führungsposition?
- Wie navigiere ich kraftvoll in Umbruchsituationen und Übergängen?
- Was macht mich als Führungskraft aus und wie kann ich dabei authentisch bleiben?

#### IHR NUTZEN:

- Sie reflektieren Ihr bisheriges Führungsverhalten, entwickeln neue Sichtweisen und neue Verhaltensmuster.
- Sie kennen Ihre Ressourcen und gehen wirkungsvoller mit ihnen um.
- Sie erarbeiten passgenaue Lösungsansätze für Ihre individuellen Fragestellungen.
- Sie erweitern Ihre Handlungsalternativen und erlangen mehr Rollenflexibilität für Ihre tägliche Führungsarbeit.



### COACHING FÜR MEHR BALANCE UND RESILIENZ

Der alltägliche Stress gehört für viele von uns schon zur Normalität. Wir hetzen von Termin zu Termin und halten privat und beruflich viele Bälle gleichzeitig in der Luft. Doch wo bleibt die Zeit für das, was wirklich wichtig ist? Die innere Zufriedenheit fehlt, trotz beruflichen Erfolgs. Wir fühlen uns nicht mehr in unserer Balance, manchmal auch nicht mehr belastbar.

#### TYPISCHE FRAGEN:

- Wie halte ich die Balance zwischen meiner beruflichen und meiner privaten Welt?
- Wie finde ich den gesunden Ausgleich in Überlastsituationen?
- Wie gehe ich flexibel und energievoll mit Krisen um?
- Wie gelingt es mir, Achtsamkeit in meinen Alltag zu integrieren?

#### IHR NUTZEN:

- Sie entdecken Ihre im Stress verloren gegangenen, persönlichen Ressourcen wieder neu.
- Sie gewinnen Stabilität, Klarheit sowie Zugang zu Ihren individuellen Kraftquellen.
- Sie gehen gelassener mit Herausforderungen und belastenden Situationen um.
- Ihre individuelle Leistungsfähigkeit bleibt erhalten.

## HÄUFIGE FRAGEN

### WIE LANGE DAUERT EIN COACHING?

Ein Coaching Termin dauert in der Regel 90 - 120 Minuten. Die Dauer des gesamten Coaching Prozesses ist jedoch abhängig von Art und Umfang Ihrer Themen und wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Für klar umrissene Karrierefragen sind oft schon ein bis zwei Sitzungen sehr hilfreich. Komplexere Fragestellungen und Entwicklungsthemen lassen sich erfahrungsgemäß in 5 - 8 Terminen über einen mehrmonatigen Zeitraum erfolgreich bearbeiten.

Für bestimmte Themen (z.B. Nachbearbeitung eines Führungskräfte-feedbacks oder Vorbereitung auf einen strategisch wichtigen Termin) können auch halbtägige Sitzungen sinnvoll sein.

### WIE LÄUFT EIN COACHING AB?

- Im unverbindlichen Vorgespräch stehen das gegenseitige Kennenlernen, Ihr Thema und die Rahmenbedingungen des Coachings im Vordergrund.
- Dann klären wir Ihre Ausgangssituation, Ihr konkretes Anliegen und die Ziele, die Sie mit dem Coaching erreichen wollen. Dies ist die Basis für unsere weitere Zusammenarbeit.
- Im Laufe der folgenden Termine nehmen wir zunächst eine Standortbestimmung und Priorisierung Ihrer verschiedenen Themen vor. Diese bearbeiten Sie in Ihrem Tempo und in vertrauensvoller Atmosphäre mit meiner methodischen Unterstützung.
- Über Transferaufgaben setzen Sie Ihre individuellen Lösungen und neue Handlungsalternativen kontinuierlich im Alltag um. Zum Coaching Prozess gehört auch die regelmäßige Anpassung bzw. Aktualisierung dieser Lösungsansätze auf Basis Ihres Feedbacks.
- Zum Ende des Prozesses gleichen wir die Ergebnisse mit den Zielen ab und reflektieren, wie die weitere Verankerung im Alltag geschehen kann.

### WO FINDET DAS COACHING STATT?

Die Termine finden in meinem Coachingraum in Frankfurt/ Heddernheim oder in den Räumlichkeiten des Unternehmens statt. Auch die Zusammenarbeit via Telefon/ Skype oder die Reflektion bei einem Spaziergang sind möglich.

### KANN MIR COACHING BEI EINEM BURNOUT HELFEN?

Coaching kann helfen, mit Überlastungssituationen besser umzugehen und kann so einem Burnout vorbeugen. Zudem kann Coaching Sie nach einem Burnout dabei unterstützen, sich neu zu orientieren.

Coaching ist jedoch keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung für ein Coaching ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

### WAS KOSTET EIN COACHING?

Das Honorar richtet sich nach Art und Umfang des Auftrags. Nach dem Vorgespräch erhalten Sie eine Einschätzung über die Dauer des Prozesses, die geeignete Anzahl der Coaching-Sitzungen und den Kostenrahmen. Im Anschluss daran erfolgt die Entscheidung über eine Zusammenarbeit. Die Abrechnung erfolgt nach festen Stundensätzen, Einzelheiten hierzu erläutere ich Ihnen gerne im direkten Gespräch.

### IST COACHING STEUERLICH ABSETZBAR?

Im Allgemeinen sind berufliche Coachings für Privatpersonen als Personalentwicklungsmaßnahme steuerlich absetzbar (gem. § 19 EStG: Werbungskosten).

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für ein Erstgespräch.

0172/ 89 411 59

sl@sabine-langrock.de



SABINE LANGROCK  
RESILIENZ | CHANGE | COACHING