

**EVA MARIA SCHÜTZ**

PRAXIS FÜR COACHING UND SYSTEMISCHE BERATUNG

KONTAKT

[www.coaching-beratung-schwalmtadt.de](http://www.coaching-beratung-schwalmtadt.de)

Telefon: 015906760573

E-Mail: [praxisgemeinschaft-schuetz@web.de](mailto:praxisgemeinschaft-schuetz@web.de)



# Einzel-Coaching

Ihr individuelles privates oder berufliches Anliegen steht im Mittelpunkt!

Ich verstehe meine Coaching- und Beratungsgespräche als **interaktive und individuelle Begleitprozesse für einen privaten oder beruflichen Kontext**.

Im Fokus steht dabei die **Hilfe zur Selbsthilfe**. Ich möchte Ihre Kräfte und Ihr Selbstmanagement unterstützen, sodass Sie Schwierigkeiten selbst gestalten und mit Belastungen umgehen können.

Wichtig dabei ist mir, dass meine Arbeit auf einer tragfähigen und **vertrauensvollen Beziehungsbasis** stattfindet, die durch **Freiwilligkeit**, gegenseitigen **Respekt** und eine gleichberechtigte **Zusammenarbeit auf Augenhöhe** gekennzeichnet ist.

Mein **Ziel** ist es, gemeinsam mit Ihnen **Lösungen zu finden und Möglichkeiten zu öffnen**. Und damit meine ich nicht eine 0-8-15 Lösung, sondern ein Ergebnis, das zu Ihnen, Ihrer Lebenssituation, Ihren Möglichkeiten – kurz: System - wirklich passt!

Welche **Fragen und Anliegen** eignen sich für Coaching und systemische Beratung?

- Berufliche Themen wie z. B. Jobwechsel, Arbeitsplatz-Konflikte, Unter- oder Überforderung
- Familiäre Konflikte wie z. B. Trennung, Auszug der Kinder, Streit in der Partnerschaft, Beziehungsabbrüche
- Überwinden von Ängsten und Sorgen
- Umgang mit Stress
- Verarbeitung von Schicksalsschlägen z. B. Krankheit, Tod von Angehörigen
- ... und viele andere Themen darüber hinaus.

## Was passiert während des Termins?

Das ist sehr unterschiedlich und richtet sich nach Ihrem Anliegen. Zu Beginn einer Beratung möchte ich sehr genau wissen, was **Ihr Auftrag** ist. Wo soll unsere Reise hingehen? Woran würden Sie merken, dass wir erfolgreich gearbeitet haben? Welchen ‚Nutzen‘ hat das Coaching für Sie und Ihr Umfeld?

Meist wirkt ein **komplexes Gefüge von Erwartungen, Hoffnungen und Wünschen** mit, die von wichtigen anderen Personen mitgegeben, übertragen oder angestoßen wurden, die sozusagen unsichtbar mit im Raum sitzen.

Während unseres Termins **reden, lachen und weinen** wir viel miteinander. Manchmal machen wir auch **Übungen**. In meiner Praxis sind verschiedene Postkarten oder Landkarten vorhanden, um über Wünsche, Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu besprechen.

Wenn's passt und sinnvoll erscheint, nutze ich während des Coachings gerne systemische Methoden, wie z. B.

- Zirkuläre Fragen
- Skalierungsfragen
- Arbeit mit dem Systembrett
- Übungen mit Bodenankern.

## Wie lange dauert ein Coaching- oder Beratungsprozess?

Ein Termin dauert etwa 60 Minuten, oft auch ein bisschen länger, ich habe keine Stoppuhr ;) Wie viele Termine wir vereinbaren, ist sehr verschieden. Üblich sind zwischen 4 und 20 Einzelgespräche mit einer Frequenz von 2 Wochen, zu Ende des Beratungsprozesses strecken wir die Gesprächstermine meist über längere Pausen. Häufig kann ich nach dem Erstgespräch und dem Festklopfen Ihres Auftrages eine Einschätzung dazu geben.