

Wie läuft ein Coaching-Gespräch bei mir genau ab?

Der Begriff Coaching wird immer mehr in ganz verschiedenen Zusammenhängen genannt. Hier ein Beispiel-Ablauf, wie ein Coaching-Gespräch bei mir abläuft. Es ist eine Richtlinie. In jedem Gespräch gilt, Sie und Ihre Fragen stehen im Mittelpunkt! Es gibt kein fixes Schema, sondern viele Wege, die zu Ihren Lösungen führen können. Schritt für Schritt und Sie bestimmen das Tempo und die Dauer.

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Ihr GPI®-Coach Andreas Räber



1. Termin vereinbaren

(Kontakt@coaching-persoentlichkeitsentwicklung.ch, Tel. 079 822 59 89 (Büro räber marketing & coaching)).

2. Im ersten Coaching-Gespräch ...

... werden Ziele definiert und Termine fixiert.

Das Erstgespräch ist ein *Kennenlern-Gespräch* von *maximal 30 Minuten* (kostenlos). Sie gehen im Erstgespräch kein finanzielles Risiko ein und können sich so von mir und von der Art und Weise des Coachings frei von jeder Verpflichtung ein eigenes Bild machen.

Grund: Die Chemie zwischen Coach und Ratsuchende (Coachee) muss stimmen um ein möglichst gutes Resultat erzielen zu können.

3. Sie bringen bei jedem Coaching-Gespräch Ihre Fragen mit.

Anhand von gezielten und zielführenden Fragen seitens des Coaches (Andreas Räber), werden Handlungs- und Denkweisen von Ihnen, von Ihrem sozialen Umfeld analysiert. Ein Ziel ist es zum Beispiel die eigene Selbstreflexion zu steigern, um in zukünftigen Situationen frühzeitig sensibilisiert zu sein und anders reagieren zu können.

4. Ein mögliches Hilfsmittel

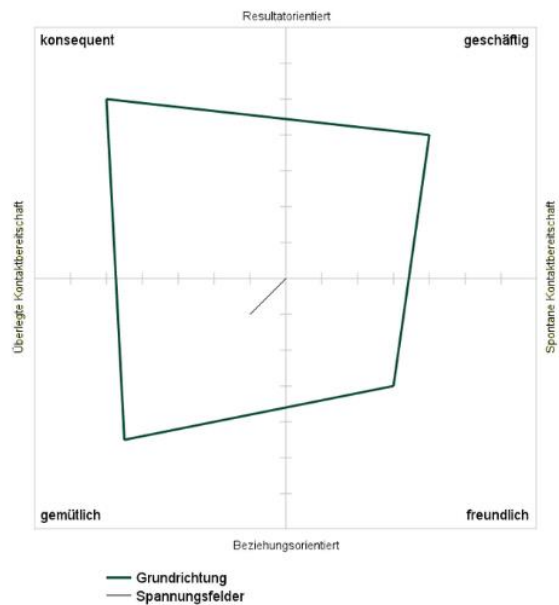
Vielleicht sind Sie unsicher in Bezug auf Ihre Fragen. Kein Problem. Wenn gewünscht oder wenn es die Situation verlangt, arbeiten Sie das GPI®-Workbook zu Hause durch. Zudem erhalten Sie einen Link zu einem Fragebogen mit zirka 30 Fragen, den Sie im Vorfeld ausfüllen. Anschliessend wird Ihre Grundpersönlichkeit nach GPI® angesehen (Beispiel siehe Bild auf Seite 2). Diese hilft Ihnen bereits, sich selbst, bzw. Ihr Handeln besser einzuordnen. Das Arbeitsheft und die Auswertung dienen als Diskussionsgrundlage.

5. Fazit – das nehmen Sie mit

Am Schluss des Coaching-Gespräches wird immer ein Fazit gezogen.

Beispiel GPI®-Auswertung

	geschäftig	konsequent	freundlich	gemütlich
Grundrichtung	4.0	5.0	3.0	4.5
Spannungsfelder	0.0	0.0	0.0	1.0



Hinweise:

Coaching bedeutet, dass Ihnen konkrete und systemische Fragen gestellt werden. Sie erhalten jeweils genügend Zeit, Ihre Antwort und Ihre Lösung zu definieren. Coaching ist eine Kurzzeitberatung für gesunde Menschen, mit dem Ziel, dass Ratsuchende selbst Wege finden und diese umsetzen können. Im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe. So wird die eigene Persönlichkeit am meisten gefördert.

Nach dem ersten Coaching-Gespräch erhalten Sie eine Vereinbarung, die Sie lesen und unterschrieben beim nächsten Termin zurück bringen.

Tipp: Vielleicht möchten Sie Coaching ganz einfach in einer kleinen Dosis erleben. Dann können Sie den wöchentlichen [Newsletter bestellen](#). Mit kleinen Anstubsern für den Alltag, neue Denkweisen entdecken.

Wetzikon, 31.3.2023