

Mein Coaching

Die Arbeit mit Menschen für Menschen.

Der Coaching-Prozess verläuft niemals gleich, denn die Menschen sind unterschiedlich. Jeder für sich ist ein Individuum. Immer gleich aber ist mein wertschätzendes Interesse für Ihre Situation und Ihr Anliegen sowie meine Vertrauenswürdigkeit und absolute Diskretion.

Die persönlichen Gespräche basieren auf gegenseitigem Vertrauen, Respekt und finden stets im Dialog statt. Meine Vorgehensweise ist systemisch, ziel- und lösungsorientiert. Ich arbeite mit Ihnen auf Augenhöhe und mit Augenmaß an Ihren persönlichen Ressourcen.

Als ausgebildeter Coach und Trainer, auch im Business-Kontext, beherrsche ich die unterschiedlichen Methoden und Techniken und wende diese sicher und bedarfsgerecht an.

Sie dürfen mir vertrauen!

Modalitäten

Ein wichtiger Erfolgsfaktor im Coaching ist eine absolut vertrauensvolle und gute Beziehung zwischen Coach und Klient.

Da Sie mich noch nicht kennen, biete ich grundsätzlich ein erstes unverbindliches Gespräch in meiner Praxis kostenfrei an. Hier können Sie mich nicht nur kennenlernen, sondern auch alle Vorab-Fragen stellen. Auch können wir die Rahmenbedingungen des Coaching-Prozesses festlegen, wie zeitlicher Rahmen, Themen und Vorgehensweise sowie die vertraglichen Komponenten, so dass Sie eine Entscheidungsgrundlage erhalten, ob Sie mit mir arbeiten möchten.

Abhängig von der Fragestellung umfasst ein Coaching-Prozess in der Regel 1 bis 6 regelmäßige Sitzungen von ca. 60 Minuten, oder aber in einem größeren Abstand einen halben Tag. Jedoch kann es für Sie ganz individuell vereinbart werden. Ebenso erfolgt die Bestimmung von Ort, Termin und Honorar nach Vereinbarung.

Ihr Nutzen

Ihr persönliches aktuelles Anliegen wird analysiert und ein Lösungsweg gemeinsam erarbeitet.

Generell erhalten Sie durch ein Coaching zusätzlich vier wesentliche Erkenntnisse:

- ein erhöhtes Wissen über Sie selbst und damit eine verbesserte Selbstreflexion
- erweiterte Handlungsmöglichkeiten durch andere Sichtweisen und neue Perspektiven
- höhere soziale Kompetenz durch emotionale Entlastung und Stressbewältigung
- größeres Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und damit Lebensfreude

Veränderung gewünscht?

Dann nehmen Sie jetzt Kontakt mit mir auf. Ich freue mich auf Sie.

Work. Life. Balance.

Mein ganzheitliches Konzept
in 3 Schritten.



Coaching Point Küsters

Work. Life. Balance.

Anders als mit dem vielbeschriebenen und allseits präsenten Begriff Work-Life-Balance konzentriere ich mich nicht auf einen Ausgleich zwischen Arbeit und Privat, zwischen Berufs- und Familienleben etc. Ich trenne und unterscheide nicht – wie es in den meisten Ansätzen begründet liegt – nach den Inhalten des Lebens, wie Arbeitszeit, Freizeit, Familie usw. Vielmehr betrachte ich das Leben des Individuums – Ihr Leben – als Ganzes, getragen von ausreichend stabiler Gesundheit.

Mit dem **Work. Life. Balance.** Coaching erhalten Sie ein individuelles Wohlfühl-Konzept. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Zu einem Leben, das Ihnen in allen Bereichen Ihres Daseins stets Ausgeglichenheit und Freude sowie Energie und Leistungsfähigkeit ermöglicht. Nur wer sich wohlfühlt, ist auch bereit, sich einzusetzen und Leistung zu erbringen.

Andrea Küsters
Personal Coach und Trainer
Kaiser-Heinrich-Strasse 76
33104 Paderborn
Telefon +49 (0)5254 9376266
Mobil +49 (0)152 34055019

info@coaching-point-kuesters.de
www.coaching-point-kuesters.de

Schritt 1 Wir analysieren ...

Alles was gut, und was schlecht ist, und alles was aktiv, aber auch passiv passiert in Ihrem Leben. Alles, was Sie tun und tun können, was Sie wollen, was Sie fühlen und träumen, was Sie belastet und was Sie erfreut. Wir nehmen uns Ihre Gewohnheiten und Ihren Lebensrhythmus vor, und schauen genau hinein in Ihr tagtägliches Leben, bei der Arbeit und zu Hause. Natürlich sprechen wir auch über Ihren derzeitigen Gesundheitszustand: was belastet Sie, physisch sowie psychisch, wo sind evtl. gesundheitliche Grenzen.

Schritt 2 Wir definieren und planen ...

Im zweiten Schritt formulieren wir klare Ziele für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden in Ihrem Leben. Gemeinsam erarbeiten wir eine Schritt-für-Schritt Planung, den zeitlichen Ablauf und den tatsächlichen Weg zu Ihrem Ziel. Die einzelnen Schritte können sehr kleine, kaum wahrnehmbare Schritte sein, bis hin zu größeren Schritten und konkreten Veränderungsmaßnahmen.

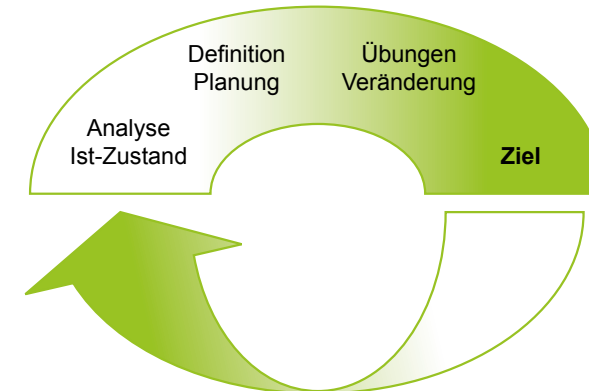
Die bekannten Maßnahmen und Angebote aus anderen Konzepten sind sehr vielfältig und reichen von flexiblen Arbeitszeiten über Kinderbetreuung bis hin zu Rücken-, Fitness- und Ernährungskursen, um nur einige zu nennen.

Sind diese jedoch auch für SIE gültig und machbar? Ihr Plan wird ein ganz individueller und Ihrem Leben angepasster Weg sein.

Schritt 3 Übungen und Veränderungsmaßnahmen

Schon von Anfang an gebe ich Ihnen Impulse zu kleinen, aber feinen Verbesserungen in Ihrem Leben – durch einige wenige Übungen, die Sie täglich durchführen können und werden. Nach der Planungsphase gehen wir nach und nach die etwas größeren Veränderungen gemeinsam an und überprüfen regelmäßig Ihren „Gewinn“ an Lebensqualität und Wohlbefinden.

Stellen Sie sich bitte Schritt 1 bis 3 als eine Art Wiederholungsprozess vor:



Lebensqualität muss gepflegt werden, ggfs. auch wieder neu definiert und angepasst werden. Und dazu muss man immer mal wieder neu feststellen, wo negative Einflüsse begründet sind: Analyse – Planung – Durchführung; ein lebensbegleitender, fortwährender Prozess, den Sie erlernen werden.

Der Fragenkatalog nach meinem Konzept umfasst individuell zum Teil sehr unterschiedliche und vielfältige Bereiche, und sie lassen sich eindeutig nicht dem Beruf auf der einen oder dem Privaten auf der anderen Seite zuordnen, sondern greifen auch mal ineinander.

Hier nur ein Auszug daraus:

Positionsbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung

Wo stehe ich heute und wo will ich hin? Was hindert mich an der Umsetzung von Träumen, Wünschen und Zielen? Ist mein Leben ausgeglichen? Was treibt mich an?

Berufliches / Persönliches Potential

Ist es überhaupt genutzt? Ist es ausgeschöpft oder schon überstrapaziert? Und wie kann ich mein Potential erhöhen? Habe ich Karrierechancen und will ich sie wahrnehmen?

Qualifizierung

Ist ausreichend Wissen vorhanden? Kann das Wissen angewendet werden? Und wie kann ich mich weiterentwickeln und selbstbewusster werden?

Gesundheit & Fitness

Wie viel Fitness ist vorhanden? Wo sind gesundheitliche Risiken und Gefahren? Welche Unannehmlichkeiten spüre ich schon? Und wie steht es mit ausreichend Bewegung?

Ernährung und Vitalität

Wie sehen die Körperwerte aus? Wie sind die Ernährungsgewohnheiten? Ist eine ausreichende und ausgewogene Nährstoffversorgung der Zellen gewährleistet?