

## Einzel - Coaching

Oft finden wir uns in Situationen wieder, in denen uns die Klarheit, die Bewusstheit aufgrund von Angst und Schmerz verloren gegangen ist und fehlt. Der Zugang zu unserem Herzen, unseren Gefühlen, unseren eigenen Bedürfnissen ist uns verwehrt.

Es gibt vielzählige Ursachen für Symptome wie, Angst- und Panikattacken, Depressionen, Körperliche Symptome aller Art von Verletzungen bis hin zum Herzinfarkt, Überforderung, Unglücklichsein.

Ursachen wie Einsamkeit durch Trennung oder Tod, hormonelle Umstellungen durch OP, Pubertät oder Klimakterium, mangelndes Urvertrauen, das Eigenen nicht leben können, Arbeitslosigkeit.... und viele mehr.

## Auf einen Blick

Im Einzelcoaching arbeite ich mit dem Coachee auf mehreren Ebenen. Das Ziel ist, das Berufs- und Privatleben wirkungsvoll zu entlasten, Überforderungsfallen bewusst zu erkennen und zu vermeiden, neue Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln und gelassener zu agieren. Ihr Erfolg ist, in stressigen Zeiten und Krisensituationen schneller in Balance zu kommen und die eigenen Stärken bewusst einzusetzen.

Jeder Teilnehmer hat spezifische Ziele, die im Auftrag definiert sind, wie z.B.:

1. Optimierung der Kommunikation in der Familie, Partnerschaft, Beruf
2. Ausbau der eigenen Potentiale und Fähigkeit
3. Grenzen zu setzen und zu wahren
4. Stärkung der psychischen Widerstandskraft
5. Entwicklung der Persönlichkeit

Meine CTSE-Methode besteht im ersten Schritt aus dem Coaching. Gemeinsam erarbeiten wir ein Ziel. Denn: "Wer sein Ziel nicht kennt, darf sich nicht wundern, wenn er sich verläuft." Aus diesem eigenverantwortlich erarbeiteten Ziel wächst die Motivation der Zielerreichung - das Wollen!

Der zweite Schritt ist das Training. Training im Sinne von Wissensvermittlung. Wie ticke ich, wie ticken andere. Warum kommen mir immer die selben Situationen

---

# Hollmann

---

entgegen. Schon in dieser Phase entstehen Erkenntnisse, die als Aha-Erlebnisse den Schleier lichten und Klarheit bringen.

Im dritten Schritt gehen wir mit Systemischer Arbeit in die Überprüfung nach Blockaden. Was hindert jetzt noch an der Zielerreichung? Wir arbeiten mit den Feldern die in unserem Schattenbereich liegen und nur durch Systemische Arbeit sichtbar werden.

Dann ist es endlich soweit....das TUN, die Umsetzung, der Transfer in den Alltag findet statt. Zwischen den Coaching Terminen (3-4 Wochen), setzen Sie die gelernten Inhalte in der Praxis um. Selbstverständlich stehe ich Ihnen während diesen Phasen, im Rahmen eines Mentorings, per Telefon oder E-Mail gerne zur Verfügung. Dabei gehe ich individuell auf Sie und Ihre persönliche Situation und Fragestellungen ein.

<b>Termine:</b>	Wir vereinbaren 12 Termine je 3 Stunden im 3 – 4 wöchentlichen Rhythmus. Lediglich die Termine sind fixiert. Denn fühlen Sie sich nach 5 Terminen bereits sicher – dann los!
<b>Ort:</b>	Praxis Hollmann, Kiefernweg 53, 89081 Ulm
<b>Kosten:</b>	180,00 € Inklusivleistungen: Mentoring, Fotoprotokoll der methodischen Inhalte und Entwicklungstagebuch.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:willkommen@hollmann-ulm.de">willkommen@hollmann-ulm.de</a> oder mobil 01704773444

---