

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

**Antworten auf 35 wichtige und
berechtigte Fragen.**

19. Gehe ich besser morgens, abends, im Urlaub, ...?

Sie selbst kennen sich am besten. Wenn Sie die Möglichkeit der freien Zeiteinteilung haben, so richten Sie sich nach Ihrer inneren Uhr. Der eine ist eine Lerche und hat sich die Volksweisheit zu Eigen gemacht „Morgenstund hat Gold im Mund“. Der andere eine Eule, die ja bekanntlich erst in den Abendstunden ins Tun kommt. Wenn möglich, planen Sie etwas Zeit vor und nach dem Coaching für sich ein. Die Zeit vorher ist sinnvoll, um sich auf das Gespräch vorzubereiten, sich gedanklich zu sammeln, um somit die Coachingzeit so effektiv wie möglich nutzen zu können. Und nach dem Gespräch, auf dem Weg zur Arbeitsstelle oder nach Hause, tut es gut, zu reflektieren oder zu verarbeiten. Vielleicht möchten Sie auch die Zeit nutzen, um Gedanken kommen und gehen zu lassen. Vielleicht auch, um sie aufzuschreiben. Oder, um es zu genießen, mal einfach etwas Zeit für sich selbst zu haben. Probieren Sie aus, welche Tageszeit gut für Sie ist.