

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

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

35. Welchen Nutzen hat Coaching für mich?

Endlich nehme ich mir einmal Zeit für mich und nutze sie auch für meine eigene Person! Da gibt es jemanden, der mir zuhört, mich ernst nimmt mit meinen Gedanken, Wünschen, Ängsten – um dann gemeinsam mit mir die passenden Lösungen zu finden.

So unterschiedlich, wie wir alle unser Umfeld wahrnehmen, so unterschiedlich ist auch der individuell gespürte Nutzen. Nachfolgend lesen Sie einige positive Neben- oder auch Nachwirkungen von Coachingsitzungen:

- Entscheidungen werden individuell passend und überzeugend getroffen
 - Zeit-, Energie- und Kostenersparnis
- Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und die damit verbundene Zufriedenheit werden gestärkt
 - positive Ausstrahlung, Charisma
- Gedanken, Gefühle und Reaktionen von mir selbst und anderen werden besser verstanden und auch akzeptiert
 - Offenheit im Umgang mit Menschen
- Stärken werden gestärkt und Schwächen akzeptiert
 - Persönlichkeitsentwicklung
- Leistungsfähigkeit wird erkannt und gestärkt
 - Kompetenzaufbau
- Selbstbild- und Fremdbildabgleich
 - neue Sichtweisen, konstruktives Feedback
- Mut zum Tun bekommen
 - Los-Gehen

- Begleitung in Situationen, in denen ich alleine nicht klarkomme
 - Neutralität und Professionalität des Coachs nutzen
- ein nützlicher Umgang mit Stress wird gefunden
 - Zeit für wichtige Dinge im Leben
- bereits gegangene Wege werden bestätigt
 - Motivation zum Weitermachen
- eigene Ziele werden erkannt und damit die wichtigen Prioritäten gesetzt
 - Lebensqualität wächst
- der Umgang mit bisher für mich schwierigen Menschen wird einfacher
 - Gelassenheit und Ausgeglichenheit
- das Umfeld (Ökologie-Check) wird bei Entscheidungen mit einbezogen
 - besseres Verständnis
- Impulse für Veränderungen werden erkannt
 - Weitsicht und Offenheit



Nutzen Sie Coaching für
Ihren Ent-wicklungsprozess:
Von der Raupe zum
Schmetterling