



Coaching for life

Orientierung und Selbst-Führungskraft statt Überlastung und Ungewissheit

WENN

Sie nicht zu Lösungen finden können, die praktisch und umgehend umsetzbar sind . . . wenn Sie mit Entscheidungen Schwierigkeiten haben, Ihre persönlichen Qualitäten und Fähigkeiten besser nutzen wollen, wenn Sie Ihre (neue) Rolle oder Aufgabe genauer festlegen und abgrenzen sollten, mehr Ressourcen für Ihre Arbeit und Ihren Alltag benötigen, wenn Sie Prioritäten setzen sollten, wenn Sie Ihren Stress reduzieren müssen . . .

Unter Coaching versteht man:



allgemein die professionelle Variante der vorübergehenden Unterstützung durch eine andere Person bei der Bewältigung einer aktuellen Herausforderung. Das kann mehr auf seelischem, handlungsbezogenem oder geistigem Gebiet sein. Der Coach hilft bestimmte Kapazitäten zu entwickeln, die es erlauben, die aktuellen Herausforderungen aus eigenen Kräften zu bewältigen.

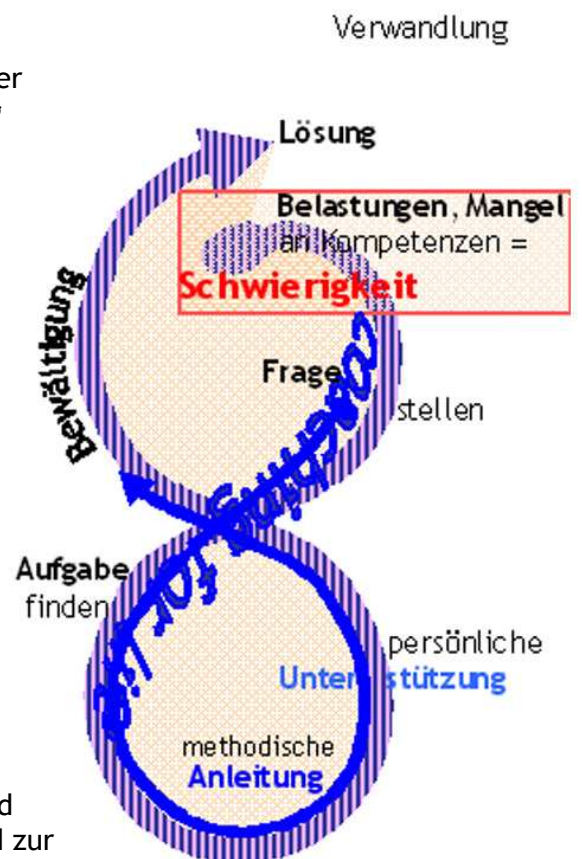
Coaching for life eine interessante Alternative

Wer unternehmerisch und aktiv im Leben steht oder wer den Wege dorthin beschreiten will, dem bietet *Coaching for life* eine interessante Alternative zu einer Vielzahl von Seminar- und Erfahrungsmöglichkeiten auf dem Veranstaltungs- und Weiterbildungssektor, dem Psychotherapiesektor und der bunten Vielzahl von Möglichkeiten und Methoden seine spirituellen und psychischen Energien zu entwickeln. Letztlich zielen vermutlich alle diese Maßnahmen auf ein zufriedeneres und glücklicheres Leben hin für diejenigen, die daran teilnehmen.

Coaching for life-Treffen bieten gezielte Unterstützung an für eine Vielzahl von Situationen unseres Lebens, die besondere Anforderungen an uns stellen, denen wir uns noch nicht ganz gewachsen sehen. Wir wandeln sie in die passenden Fragestellungen um. Dann formen wir daraus die konkreten Aufgabestellungen, die im Rahmen des Coachings bearbeitbar sind.

Coaching for life ist effizient

Im *Coaching for life* wird dasjenige an Unterstützung und Methoden eingesetzt, das auch tatsächlich benötigt wird zur Bewältigung einer bestimmten Situation. Deswegen ist es effizient. Es wird nicht unnötiger Wissensstoff mitgeliefert, der persönlich gar nicht relevant ist. Allerdings fordert diese Arbeitsform von Coach und Teilnehmern einiges an **Flexibilität**.



GERADE DAS VORÜBERGEHENDE LOSLASSEN VON DEM ANSPRUCH ALLES SELBST MACHEN ZU MÜSSEN, ALLES SELBST KÖNNEN ZU MÜSSEN ODER KEINE PROBLEME HABEN ZU DÜRFEN UND DAS VERTRAUENSVOLLE SICH ÜBERLASSEN AN DIE FÜHRUNG DURCH EINEN ANDEREN MENSCHEN STÄRKT DIE SELBSTFÜHRUNGSFÄHIGKEIT UNGEMEIN



Wie arbeitet Coaching for life?

Wir legen zu Beginn die Spielregeln unserer Zusammenarbeit allgemein fest, sammeln die Themen und Fragen. Es wird entschieden, mit welchen Themen wir arbeiten wollen und in welcher Reihenfolge wir sie bearbeiten. Das führt, ganz nebenbei, schon zu Situationen, an denen wir bestimmte praktische Lernschritte machen können. Im weiteren Fortgang der Arbeitstreffen stehen bestimmte Themen für die jeweiligen Treffen ja schon im Voraus fest. Man kann sich so aufgrund des Themas entscheiden an einem Termin teilzunehmen.

Es kommen bewährte Werkzeuge aus dem Bereich des Coachings, sowie aus den Gebieten des Kommunikationstrainings, den Sozialwissenschaften und der psychologisch-therapeutischen Intervention sowie vereinzelt anderer Bereiche zur Anwendung. Standardmäßig werden bei den Treffen Aufgaben gegeben mit dem Ziel, bestimmte persönlich eingebrachte Frage- und Problemstellungen zu bewältigen. Diese sind in der Regel einzeln, teilweise auch in einer kleinen Gruppe, zu absolvieren. Sie helfen ein Problem besser aufzudecken, Erkenntnisse zu liefern und die Entwicklung von Fertigkeiten/ Fähigkeiten zu fördern. Dieses Vorgehen vermittelt den TeilnehmerInnen auch ein gewisses Maß an methodischem Wissen und vergrößert das persönliche Methoden-Repertoire angesichts ähnlicher Bedarfsfälle. Eine wirkliche methodische Schulung muss jedoch einem Ausbildungs-Seminar vorbehalten bleiben. Für die volle Bewältigung der persönlichen Aufgaben der Teilnehmer braucht es die Umsetzung im Alltag und zumeist auch das wiederholte praktische Üben. Demgemäß werden Übungsaufgaben gegeben und müssen in der Alltagspraxis angewendet werden.

Welches meiner Anliegen eignet sich für coaching for life?

Nicht alle Probleme eignen sich für diese Arbeit: Probleme, die rein seelischen Ursprungs sind und die nach Bewältigung und Lösung des seelischen Leidensdrucks verlangen, können ebenso wenig Thema des Coaching for life sein wie Persönlichkeitsentwicklungs-Arbeit oder Selbsterfahrung im Allgemeinen. Entwicklung, sowie Selbsterfahrung geschehen dennoch im Verlauf der gemeinsamen Arbeit. Der **Hauptzweck** des Coaching for life besteht darin, die passende Unterstützung zur Bewältigung genau umschriebener Aufgaben zu geben und zu erhalten. Der Zeitrahmen dafür muss begrenzt und absehbar sein.

Durch das Setting dieser Arbeit haben Sie Grundsätzlich die Möglichkeit, dass Sie Ihre **Problemlöse- und Selbstkompetenz** an sich **vergrößern**, da Sie ja wiederholt und beliebig oft teilnehmen können.

Die Abklärung, ob sich Coaching for life für Sie eignet, kann in einem vorhergehenden persönlichen Gespräch mit der Leitung erfolgen. Zudem können Sie auch - nach Absprache - einmalig Treffen zum persönlichen Kennenlernen und als Entscheidungshilfe nutzen.

Arbeit in der Gruppe

Jede Gruppe besteht aus max.8 Personen. Die Gruppe bietet den Vorteil, dass Sie von der Erfahrung und der Unterstützung weiterer Menschen profitieren und Übungspartner für den Erwerb bestimmter Fertigkeiten haben. Sie lernen außerdem bei Fragestellungen praktisch mit, die andere TeilnehmerInnen einbringen. Die Gruppengröße kann variieren

Die jeweiligen Arbeitsthemen und das methodische Vorgehen ergeben sich aus dem Bedarf der TeilnehmerInnen. Die Themen können im Vorhinein abgesprochen werden, so dass Sie Ihr spezielles Thema auch sicher behandelt wissen können. Sie haben die Möglichkeit und die Verpflichtung sich zu den Einzelterminen anzumelden. Diese Anmeldungen sind verbindlich.



Durchführungsbedingungen:

Sie buchen einen **Block von 4 Terminen**, der **bis zum 24. 6. 2010** zu verbrauchen ist.

Anmeldung für die Einzeltreffen: Sie müssen **bis eine Woche vor dem jeweiligen Treffen** Ihre Teilnahme per Email oder per Telefon bekanntgeben. Ansonsten kann keine Gewähr für einen Teilnahmeplatz gegeben werden. Falls die Höchstteilnahmezahl schon erreicht ist, werde ich mit Ihnen nach einem Ausweichtermin, bzw. einer Lösung für Ihren Bedarf suchen. Ihr Teilnahmeplatz ist reserviert, wenn er **bestätigt** wurde, was in der Regel umgehend geschieht.

Bei **kurzfristigen Absagen**, unter zwei Tagen, zählt der Termin als verbraucht. Ausnahmen können in Anbetracht der daraus für die anderen Beteiligten entstehenden Folgen nur bei Krankheit und besonderen Notsituationen gemacht werden. Die Treffen finden in der Regel ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt. Maximal werden 8 Teilnehmer zugelassen.

Erstmalige Teilnahme: Ihre Anmeldung hat bis spätestens **2 Wochen** vor Ihrer ersten Teilnahme zu erfolgen. Diese Durchführungsbedingungen gelten auch falls das nicht der **18.3.2010** ist, sondern ein späterer Zeitpunkt (**späterer Einstieg ist möglich**). Ihr Teilnahmeplatz ist nur bei Überweisung der vollen Teilnahmegebühr gesichert. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme. In Einzelfällen entscheidet der Leiter der Treffen - **nach einem persönlichen Gespräch** und unabhängig davon, ob die Teilnahmegebühr schon gezahlt wurde - über die Aufnahme zum Coaching. Sollte ein Teilnehmer sich in einem Gespräch mit dem Leiter vorab über die Eignung der Veranstaltung für seinen persönlichen Bedarf informieren wollen, sollte auch die Anmeldung erst nach dem Gespräch erfolgen. Ansonsten gelten die Stornoregeln uneingeschränkt.

Stornoregelung: Ein kostenfreies Storno ist nur bis 3 Wochen vordem Datum der erstmaligen Teilnahme möglich, danach fallen, bis 2 Wochen vor Beginn, 20% Bearbeitungsgebühr an, danach, bis 1 Woche vor Beginn, 50% der Teilnahmegebühr, unter 1 Woche fällt der gesamte Betrag an. Es ist möglich eine Ersatzperson zu stellen. Diese ist gleich mit der Stornierung zu benennen.

Absagen seitens der Workshopleitung werden bis eine Woche vor dem ersten Treffen, das heißt dem 18.3.2010, auf elektronischem Wege gemacht. Für alle weiteren Termine gilt ebenfalls die Wochenfrist oder eine mit den Teilnehmern vereinbarte Frist. Eine Ausnahme stellt eine Erkrankung des Leiters dar. Wo die elektronische Erreichbarkeit des Teilnehmers nicht möglich ist, ist eine telefonische Erreichbarkeit unbedingt bei der Anmeldung anzugeben. Bei kurzfristiger Erkrankung der Workshopleitung erhalten Sie nach Möglichkeit einen Ersatztermin. Ersatzanspruch für weitere Aufwendungen und Kosten, die Sie im Zusammenhang mit der Seminarteilnahme haben, besteht diesbezüglich nicht.

Anspruch auf Behandlung des persönlichen Anliegens

Die jeweiligen Arbeitsthemen - das sind die persönlichen Anliegen der Teilnehmer - werden nach Möglichkeit in den vorhergehenden Sitzungen eingebracht und für die Folgetermine vorgesehen. Der persönliche Bedarf kann auch in der Zwischenzeit dem Leiter bekannt gegeben werden. Ein gesicherter Anspruch auf Behandlung besteht dann allerdings nicht. Eine Flexibilität in der Themenbehandlung ist auch auf Seiten der Teilnehmer ausdrücklich erforderlich. Bei einem dringendem Bedarf an Coaching, der keinen Aufschub duldet, ist eine Einzelcoachinvariante zu wählen.

Sie anerkennen mit der Anmeldung die hier formulierten Durchführungsbestimmungen.

Termine: jeden zweiten Donnerstag ab 18.3. bis 24.6.2010

Zeiten: jeweils 18:00 - 21:00 Uhr

Investition: € 240,- für 4-er Block

Bankkonto für die Überweisung des Teilnahmebetrages

Konto-Nr.: 78682261 .BAWAG P.S.K. BLZ: 60000 lautend auf **Ulrich Hofbauer**
Bitte führen Sie als **Verwendungszweck:** „Coaching for life“ an