

Wie bekomme ich einen Termin?

Was ist eine Coachingvereinbarung?

Was beinhaltet ein ReIFAM®-Coaching?

Wie läuft eine Coaching Sitzung ab?

Funktioniert das wirklich online genauso gut wie im persönlichen Kontakt?

Wann ist ein Coaching nicht das richtige für mich?

Vielleicht hast du dir diese Fragen zu meiner Arbeit auch schon gestellt. Gerne möchte ich dir vorab erklären, wie ein Coaching bei mir abläuft, welche Voraussetzungen es benötigt und was dich erwartet.

Maika Schindler

DIPL. BERUFSPÄDAGOGIN UND REIFAM-COACH



Terminfindung und Vereinbarkeit

Zunächst biete ich dir ein kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch an. Dieses dauert ungefähr 20 Minuten und dient der Klärung deines Anliegens. Welche Wünsche und Ziele verfolgst du mit einem Coaching? Wir gleichen beide ab, ob deine Vorstellung zu meinem Angebot passt. Ich sage dir, ob das Coaching für dich und deine Situation aus meiner Sicht geeignet ist und wir besprechen die Rahmenbedingungen einer Zusammenarbeit.

Anschließend erstelle ich dir gerne ein konkretes Angebot. Damit sich die Coachingtermine gut in deinem Familienalltag integrieren lassen, biete ich dir eine individuelle und sehr flexible Terminvereinbarung an.

Die Coachingvereinbarung

Wenn du dich für ein Coaching mit mir entscheidest, schließen wir einen Vertrag ab. Dieser beinhaltet die Rahmenbedingungen und gibt dir die Sicherheit, eine professionelle Begleitung gewählt zu haben (inklusive Verschwiegenheitsklausel, Datenschutzerklärung und Widerrufsrecht).

Ablauf

Wir verabreden uns zu einer 60-minütigen Coachingsitzung. Das Ankommen in der jeweiligen Sitzung und die Konzentration auf dich selbst ist im Coaching ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Ich gestalte ein für dich passendes Einstiegsritual, um den Übergang von hektischem Familienalltag in das Coaching möglichst sicher und angenehm zu gestalten. Vielleicht möchtest du erzählen, was dich aktuell beschäftigt und was seit dem letzten Treffen passiert ist. Welche Erfolge und positiven Erfahrungen du schon beobachten konntest und wo du eine Entwicklung oder Veränderung erlebt hast. Vielleicht gab es Überraschungen und Hindernisse, die dich beschäftigt haben. Wahrscheinlich lässt sich eine Verbindung zu deiner Zielsetzung herstellen, manchmal ergibt sich auch eine zusätzliche Fragestellung. Diese ordnen wir in den Gesamtprozess ein und leiten daraus ab, was in der heutigen Sitzung passieren soll.

Während der Sitzung begleite ich dich mit Fragen durch deinen Entwicklungsprozess. Ich biete dir einen vertrauensvollen Raum für Entwicklung, Gefühle und neue Erfahrungen. Wahrscheinlich entwickeln wir gemeinsam eine Übung oder Aufgabe für deinen Alltag und vereinbaren nächste Schritte. Alle Techniken und Methoden die ich verwende sind wissenschaftlich validiert.

Abschließend reflektieren wir die heutige Zusammenarbeit. Wir verabreden einen nächsten Termin (erfahrungsgemäß ist ein sinnvoller Abstand zwischen den Sitzungen zwei Wochen) und in der Zwischenzeit hast du genug Zeit, die Erkenntnisse und Übungen in deinem Alltag umzusetzen und dich auszuprobieren.

Das Coaching

In den ersten Treffen konkretisieren wir deine Zielsetzung. Ich leite dich durch die acht Schlüssel des ReIFAM®-Resilienzkonzepts um die passenden Ressourcen für dich zu finden. Ich unterstütze dich dabei, Gedanken und Gefühle auszudrücken und zu ordnen. So bekommst du einen Zugang zu Mustern in deinen Denk- und Verhaltensweisen. Du reflektierst deine Werte und Bedürfnisse und setzt dich mit deinem Selbstverständnis auseinander.

Als Coach kommuniziere ich offen, wertfrei und direkt. Ich frage so lange nach, bis du deine eigenen Antworten hast. Die Ergebnisse und Erkenntnisse dokumentiere ich für dich, sodass du diese vertiefen und integrieren kannst.

Online Coaching

Das Coaching unterscheidet sich inhaltlich nicht von einem persönlichen Treffen. Unser virtueller Coachingraum virtuell kann von Vorteil sein, wenn du dich in deinem eigenen zu Hause (oder gewählten Ort) wohl fühlst und die Vorstellung, in fremden Räumlichkeiten mit einem Coach zu sprechen, in dir Unsicherheiten und Ängste auslöst. Durch eine gewisse Distanz zwischen dir und mir gelingt es manchen Menschen besser, sich zu öffnen. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass online Coaching dadurch sogar effektiver und zielführender sein können. Außerdem lässt sich unser virtuelles Treffen meist ohne große Umstände in den Familienalltag integrieren.

Im Online Coaching treffen wir uns per Video-Telefonie, meistens über Zoom. Ob am Laptop, Smartphone oder mit dem Tablet, ob abends oder am Wochenende: bei deinem Online Coaching bist du maximal flexibel. Wichtig ist neben der funktionierenden Technik und einer stabilen Internetverbindung, dass du einen Ort wählst, an dem du ungestört bist und frei sprechen kannst. Eine Umgebung, in der du dich wohlfühlen und gut konzentrieren kannst. Per E-Mail erhältst du einen Link, über den du dich einloggen kannst. Falls noch nicht getan, richtest du dich bequem ein, holst dir eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser. Zur vereinbarten Zeit legen wir dann los.

Wann ist ein Coaching nicht das richtige für mich?

Im Coaching gehe ich auf deine aktuelle Lebenssituation ein und unterstütze dich dabei eigene Wege zu gehen. Ich arbeite ressourcen- und lösungsorientiert mit dem Ziel, Resilienz in deine Familie zu bringen. Als Coach darf ich keine psychischen Erkrankungen oder Krankheitsbilder diagnostizieren oder behandeln (zum Beispiel Depression, Angstzustände, Traumata/Posttraumatische Belastungsstörung, Suchterkrankungen, usw.) Wenn du bereits in psychotherapeutischer Behandlung bist und zusätzlich Stärkung für deinen Alltag als Mama oder Papa suchst, kannst du dich trotzdem gerne bei mir melden.

Bist du bereit zu hinterfragen, zu reflektieren und dich auf die Reise zu dir selbst zu begeben? Ein Coachingprozess erfordert Mut und Veränderungsbereitschaft. Denn Ehrlichkeit gegenüber sich selbst kann schmerzhaft sein und in dir Emotionen hervorrufen, die sich unangenehm anfühlen.

Dann vereinbare jetzt dein kostenloses Erstgespräch mit mir!

Du hast noch offene Fragen? Kontaktiere mich gerne oder vereinbare ein kostenloses Erstgespräch damit wir gemeinsam besprechen können, was du brauchst.