

Informations- und Aufklärungsbogen

Coaching

Praxis Lebensraum – Silke Haydn

1. Was ist Coaching?

Coaching ist eine **prozessbegleitende, dialogorientierte Unterstützung**, die Menschen dabei begleitet, eigene Themen zu reflektieren, neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Lösungen zu finden.

Im Coaching geht es darum, **innere Klarheit zu gewinnen**, Ressourcen zu erkennen und bewusste Entscheidungen zu ermöglichen.

Der Fokus liegt auf dem **Hier und Jetzt** sowie auf zukunftsorientierten Fragestellungen. Coaching versteht sich als **Hilfe zur Selbsthilfe** und nicht als beratende oder therapeutische Maßnahme.

2. Grundgedanke des Coachings

Viele Herausforderungen entstehen weniger durch fehlendes Wissen, sondern durch:

- innere Konflikte
- festgefahrene Denk- oder Handlungsmuster
- fehlende Klarheit oder Orientierung

Coaching setzt hier an, indem es:

- Selbstreflexion fördert
- Denk- und Wahrnehmungsräume erweitert
- eigene Ressourcen bewusst macht
- eigenverantwortliche Lösungswege unterstützt

Der Coach gibt **keine fertigen Lösungen vor**, sondern begleitet den individuellen Prozess.

3. Ziel des Coaching

Coaching dient der:

- **Klärung persönlicher oder beruflicher Themen**
- **Stärkung der Selbstwahrnehmung**
- **Entwicklung neuer Perspektiven**
- **Förderung von Eigenverantwortung**
- **Begleitung von Veränderungsprozessen**

Das Coaching zielt auf **Orientierung, Entwicklung und Bewusstwerdung**, nicht auf Heilung oder Problembeseitigung.

4. Abgrenzung & wichtige Hinweise

- Coaching ist **keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung**

- Es werden **keine Diagnosen gestellt**
- Es werden **keine Heilversprechen abgegeben**
- Coaching ersetzt **keine ärztliche, heilkundliche oder psychotherapeutische Behandlung**

Bei psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen wird empfohlen, fachliche therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

5. Ablauf des Coachings

Eine Coaching-Sitzung kann beinhalten:

- ein klärendes Gespräch zur aktuellen Fragestellung
- Reflexions- und Wahrnehmungsübungen
- gezielte Fragen und Impulse
- Integration der Erkenntnisse in den Alltag

Das Coaching erfolgt **im Dialog**, in einem **geschützten Rahmen** und im Tempo der/des Klient:in.

6. Prozesse & mögliche Reaktionen

Während oder nach dem Coaching können auftreten:

- neue Einsichten oder Perspektivwechsel
- emotionale Klärungsprozesse
- innere Bewegung oder Nachdenklichkeit
- ein verändertes Erleben von Situationen

Diese Prozesse sind **individuell** und können auch zeitversetzt wirken.

7. Eigenverantwortung & Mitwirkung

Die Teilnahme am Coaching erfolgt **freiwillig und eigenverantwortlich**.

Die/der Klient:in trägt die Verantwortung für:

- eigene Entscheidungen
- Handlungen und deren Umsetzung
- den Umgang mit gewonnenen Erkenntnissen

Die Wirksamkeit des Coachings hängt wesentlich von der **Bereitschaft zur Selbstreflexion** ab.

8. Grenzen & Schutzraum

Das Coaching findet in einem **wertschätzenden, achtsamen und geschützten Rahmen** statt.

- Inhalte werden vertraulich behandelt
 - Die Sitzung kann jederzeit unterbrochen oder beendet werden
 - Tempo und Tiefe des Prozesses werden gemeinsam abgestimmt
-

9. Ergänzende Hinweise

Dieses Informationsblatt dient der **Aufklärung** und ergänzt die **Praxisvereinbarung** der Praxis Lebensraum - Silke Haydn.

Tipps für Klienten vor und nach dem Coaching:

Vor dem Coaching:

- **Klare Ziele formulieren:** Überlege dir im Vorfeld, was du durch das Coaching erreichen möchtest. Notiere dir deine wichtigsten Anliegen und Fragen.
- **Offen sein:** Sei bereit, ehrlich über deine Gedanken, Gefühle und Herausforderungen zu sprechen.
- **Zeit einplanen:** Sorge dafür, dass du ungestört bist und genügend Zeit für die Sitzung hast, um dich voll auf den Prozess einzulassen.

Nach dem Coaching:

- **Reflektieren:** Nimm dir Zeit, um über die Sitzung nachzudenken. Was hat dir besonders geholfen? Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?
- **Umsetzen:** Versuche, die besprochenen Strategien oder Tipps in deinem Alltag anzuwenden. Kleine Schritte führen oft zu großen Veränderungen.
- **Notizen machen:** Schreibe dir wichtige Erkenntnisse oder Aufgaben auf, um sie nicht zu vergessen.
- **Weiterführende Unterstützung suchen:** Falls bestimmte Themen tiefergehende Hilfe benötigen, zögere nicht, zusätzliche Unterstützung (z.B. bei einem Therapeuten) in Anspruch zu nehmen.

Noch ein Wort zum Coachingverlauf:

Lebendige Prozesse verlaufen nie linear, das heißt du wirst Schwankungen erleben. Anfangs können Zustände auch durchaus akut werden. Jede Bewegung ist für uns ein gutes Zeichen, das bedeutet, dass wir gute Möglichkeiten zur Veränderung haben.

Die allerwichtigsten Punkte für deinen Coachingerfolg sind dein Vertrauen in mich und unsere Zusammenarbeit, sowie dein Wille zur Veränderung, der bedingt, dass du an unserem Projekt arbeitest und auch Veränderungen in deinem alltäglichen Leben angehst.

Die Coachingveränderungen müssen immer stabilisiert werden. Daher ist es sinnvoll, solange Sitzungen zu machen und Zuhause zu üben, bis alle Coachingerfolge einige Wochen oder Monate stabil sind.

Wenn du Fragen hast, kannst du mich jederzeit unter meiner Handynummer oder Email erreichen.

Auf eine gute Zusammenarbeit!