



Persönlichkeits-Entwicklung dank Coaching

Zielgerichtet ändern durch individuelles Einzel-Coaching

Wenn Sie feststellen, dass Sie durch bestimmte Verhaltensmuster immer wieder in die gleichen Sackgassen geraten und bestimmte Kompetenzen brauchen, um **Ihre Ziele** zu erreichen, dann bestimmen Sie im Coaching, wohin Sie wirklich wollen, und eignen sich die erforderlichen **Fähigkeiten** an, um möglichst schnell und sicher diesen Zustand zu erreichen.

Sie vollziehen bewusst einen selbst bestimmten Veränderungsprozess und gestalten Ihr Leben mit Hilfe Ihres persönlichen Beraters und Mentors aktiv in Richtung auf Ihre Ziele hin.

Durch bewusstes und selbstbestimmtes Vorgehen erhalten Sie mehr Kontrolle über Ihr Leben – und zwar **rechtzeitig**, bevor Ihnen der Druck von außen den Spielraum nimmt, weil keine Zeit mehr bleibt für langfristig gesunde Wachstums- und Entwicklungsprozesse Ihrer Persönlichkeit.

Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit professioneller Unterstützung kompetent und wirkungsvoll zu verändern. Sie brauchen es nicht alleine zu schaffen! Gerade in schwierigen und komplexen Situationen helfen der **neutrale Blick von außen** und die Reflexion der eigenen Lebenssituation mithilfe eines erfahrenen Coachs dabei, den Kopf oben zu behalten und **Klarheit** zu bekommen, damit Sie die **richtigen Entscheidungen treffen** und zu den erwünschten Ergebnissen kommen.

Der Sinn von Veränderungen und warum sie uns Angst machen

Von Natur aus sind wir auf den Erhalt des Ist-Zustands ausgerichtet, denn

1. ist das bequemer und spart Energie, und
2. bringen Veränderungen Unsicherheiten mit sich.

Im Überlebenskampf in der freien Natur bedeutete Unsicherheit oft eine große Gefahr für unsere Vorfahren. Diese instinktiven Programme wirken immer noch in uns, auch wenn wir vom Verstand her erkennen, dass Veränderungen sinnvoll und hilfreich sind.

Denn wenn wir unsere Bedürfnisse nach Nahrung, Kleidung, Wohnung, Einnahmen, Partnerschaft und Wertschätzung einigermaßen befriedigt haben, streben wir die Befriedigung unserer Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung, Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis an. Doch immer, wenn wir uns **weiterentwickeln** wollen, müssen wir uns auch **verändern**.

RAS Training und Beratung

Sie entscheiden wann und wohin Sie gehen

Die entscheidende Frage lautet: In welcher Form findet Veränderung statt in Ihrem Leben? **Reagieren** Sie, um aus einer unangenehmen Lage raus zu kommen, wenn der Leidensdruck oder der Druck von außen so groß geworden ist, dass Sie nicht mehr anders können (z. B. wenn Sie entlassen worden sind oder sich Ihr Partner von Ihnen getrennt hat)? Dann sind Sie im Zugzwang und jede Veränderung bringt meist viel Angst und Schmerz mit sich.

Oder gestalten Sie Ihr Leben **pro-aktiv**, indem Sie rechtzeitig Veränderungen von sich aus **eigeninitiativ** herbeiführen. **Drei Beispiele:**

- Sie bilden sich gezielt weiter und sehen sich nach einem geeigneten Arbeitsplatz um, sobald Sie erkennen, dass Ihr Unternehmen demnächst fusionieren, Stellen abbauen oder ins Ausland verlagern wird.
- Sie verändern rechtzeitig etwas in Ihren Verhaltensmustern, nachdem Sie von guten Freunden oder Partnern ein ernst gemeintes Feedback erhalten haben, bevor es zum Bruch von Beziehungen kommt.
- Sie trainieren Ihr Einfühlungsvermögen und trainieren Ihre kommunikativen Fähigkeiten (d. h. Sie investieren in Ihre persönliche und soziale Kompetenz), nachdem Sie von Ihren Kindern, Mitarbeitern oder gar Ihrem Chef diesbezüglich kritisiert worden sind.

In Veränderungssituationen sind Sie entweder *Opfer* oder **Akteur**, je nachdem, wie Sie sich entscheiden.

**Nutzen Sie ungeahnte Chancen, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen
und wählen Sie die Richtung Ihrer persönlichen Veränderung
jetzt bewusst selbst.**

Dabei kann Ihnen ein einfühlsamer Coach dienen, indem er darauf achtet, dass Sie **mit dem notwendigen inneren Abstand und im besten Zustand**, das heißt

- **körperlich fit**
- **emotional stabil**
- **mental frisch**
- **geistig klar**
- * **die richtigen Ziele setzen**
- * **die geeigneten Ressourcen aktivieren und**
- * **die ersten Schritte in die von Ihnen gewollte Richtung gehen.**

Entscheiden Sie sich für professionelles Coaching, solange Sie frei wählen können und bevor Sie die äußeren Umstände zur Veränderung zwingen.

Ihr Erfolg und Ihr Wohlbefinden werden es Ihnen danken.

Rufen Sie mich an und sagen Sie mir, was Sie in Ihrem Leben verbessern wollen. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Erfolgsweg begleiten zu dürfen: **06438 - 5400**.