

## Zur Vorbereitung deines Coachings

Luciano Guarnato - September 2021

**Meine Leidenschaft:** Menschen mit Coaching fördern und fordern!  
**Meine Vision:** Weiter geht es immer, weil ich kann!

Danke dir selbst, dass du dich für ein Coaching entschieden hast. Die Freiwilligkeit einen solchen Prozess anzustossen ist die Grundlage eines erfolgreichen Coachings. Diese Hürde zu meistern, um Lösungen zu finden kann eine sehr motivierende und definitiv, eine lebensbeeinflussende Massnahme sein. Und das immer im positiven Sinne!

**„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst“**

*Dante*

Steckst du privat in einer Sackgasse und suchst nach Lösungen, Optionen oder neuen Zielen? Möchtest du hinderliche Überzeugungen, Muster und Verhaltensweisen überwinden? Steckst du im Berufsleben fest und es geht nicht weiter? Gehörst du zu den hochsensiblen oder introvertierten Menschen und willst dies ändern? Suchst du Möglichkeiten, deine aktuelle berufliche Situation zu reflektieren, Veränderungswünsche und persönliche Entwicklungsprozesse anzustoßen und umzusetzen? Suchst du Lösungen bei Umbruch- und Krisensituationen, in denen eine Entscheidung fällig ist?



In einem integrativen Ansatz und in einer persönlichen Atmosphäre, die von Achtsamkeit und Wertschätzung geprägt ist, unterstütze ich dich durch verschiedenes Coaching (Interventionen). Das Ziel dabei ist einfach, deine Ressourcen zu erkunden, Lösungen zu identifizieren, dein Selbstvertrauen zu stärken und konkrete Optionen zu entwickeln. Den Blick wieder frei zu kriegen.

### Deine Vorbereitung

- Termin steht & die Adresse ist bekannt.
- Wie kommst du am besten rechtzeitig und ohne Stress zum Coaching?
- Sorge dafür, dass du nicht gestresst ins Coaching ankommst.
- Mach dir Gedanken zur Themenfindung. Evtl. ein Vorgespräch via Telefon mit mir?
- Welches Thema ist momentan akut, dringend & wichtig?
- Mache dir Gedanken, ob sich in diesem Thema mehrere Unterthemen verstecken.
- Die Diskretion ist im Coaching gewahrt. Alles, was im Coaching besprochen wird, untersteht der Schweigepflicht. Also nur Mut auch das Heikle anzugehen.
- Die Rollenklärung des Coachs ist wichtig, siehst du irgendwo einen Interessenkonflikt?
- Bist du zu diesem Coaching noch anderweitig in therapeutischer Behandlung? Dann bitte mich pro aktiv informieren.
- Wohin gehe ich nach dem Coaching? → nicht direkt wieder in den Alltag eintauchen. Verweile noch etwas in den Gedanken und den Erkenntnissen des Coachings.

## **Coaching-Themen in der Persönlichkeitsentwicklung**

- ❖ Reflexion in Problem- oder Veränderungssituationen
- ❖ Negative Werte & Glaubenssätze eliminieren
- ❖ Entwicklung von Lösungen, Zielen und Visionen
- ❖ Rollenklarheit, Selbstreflexion und Werteorientierung
- ❖ Motivation & Verhalten unter Druck
- ❖ Ausschöpfen der eigenen Potentiale
- ❖ Ressourcen aktivieren
- ❖ Veränderung von hinderlichen Einstellungen und Verhaltensweisen
- ❖ Strategische Umsetzung deiner Ziele
- ❖ Sicherstellung der Zielerreichung
- ❖ Verbesserung der Kommunikation
- ❖ Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- ❖ Entscheidungsinstrumente
- ❖ Entscheidungen des Lebens
- ❖ Eigene Bedürfnisse erkennen
- ❖ Wünsche sowie Ziele formulieren und definieren können
- ❖ Den eigenen Traum leben

## **Coaching-Themen in der beruflichen Veränderung**

- ❖ Motivationen, Begabungen und Stärken wieder zu entdecken bzw. freilegen
- ❖ Spannungsfelder von Doppelrollen und Mehrpersonensettings
- ❖ Entscheidungen treffen
- ❖ Familie & Beruf in Einklang bringen
- ❖ Burnout-Symptome
- ❖ Berufliche- & Lebenszufriedenheit steigern
- ❖ Resilienz– Besser mit Druck umgehen können
- ❖ Stressbalance – Steigerung der Performance ohne auszubrennen
- ❖ Zeitmanagement – Effizienz und Effektivität
- ❖ Konfliktcoaching & Mediation
- ❖ Karriereanker & andere Tools zur Standortbestimmung
- ❖ Veränderungsprozesse – Change als Chance
- ❖ Coaching hin zur Mitarbeiterzufriedenheit und Motivation

Das integrale Coaching ist eine ganzheitliche Form der Prozessbegleitung für Menschen, welche sich durch eine Erweiterung ihres Bewusstseins aus der aktuellen Situation, hin zu einem selbst gewählten Ziel entwickeln möchten. Es integriert in der Arbeitsmethodik das Potenzial sämtlicher Ebenen des menschlichen Seins und das System. (Körper, logisches Denken, Emotionen/Gefühle, Intuition/Seele – und die Beziehung mit dem Umfeld und der Umwelt).

Ich versuche dein Kompetenzentwickler zu sein, dein Mutmacher und Motivator, der wichtige Reflexionspartner und vielleicht dein Lösungszeichner.

**Der Experte für die Inhalte, die Lösungen und Ziele sowie Wünsche, bleibst jedoch immer du selbst! Alle Lösungen deines Lebens, stecken schon in dir!**

Jetzt kann es bald losgehen !!  
Ich freue mich auf dich !

Luciano Guarnuto

## **Berufsgrundsätze des Coaches ECA**

Quelle: [www.european-coaching-association.de](http://www.european-coaching-association.de)

### Präambel

Diese Grundsätze bestimmen das Verhalten der Coaches in der European Coaching Assoziation. Sie gelten bei allen Tätigkeiten der Coaches in ihren Beziehungen zu Klientinnen und Klienten, Interessentinnen und Interessenten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Verbänden und der Öffentlichkeit. Die Coaches in der ECA verpflichten sich freiwillig zur Einhaltung dieser Grundsätze. Die Grundsätze werden in geeigneter Form allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Coaches in der ECA bekannt gegeben und diese zur Einhaltung angehalten.