

## Einzelcoaching

Coaching hat viel mit dem Training mentaler und emotionaler Kompetenz zu tun. Es geht um Persönlichkeitsbildung und Selbstmanagement. Erfolgreiches Selbstmanagement heisst, dass ein jeder Herr über sein eigenes Schicksal ist und eigene Entscheidungen fällen kann.

Erfolgreiche Menschen sind:

- selbstmotiviert und selbstbestimmt
- verantwortungsorientiert
- emotional kompetent
- mental hellwach und fokussiert
- ruhig und entspannt, auch unter Druck
- energiegeladen und handlungsbereit
- entschlossen
- selbstbewusst und standhaft
- sozial und ethisch verantwortungsbewusst
- globale und ganzheitliche Denker
- zukunftsorientierte Planer
- Selbstunternehmer

Die theoretischen Dimensionen des Coaching sind:

Kommunikationstheorie, Systemtheorie, Chaostheorie, Transaktionsanalyse, Verhaltenstherapie (Selbstmanagement / Dekonditionierung). Dies mit einer ziel- und lösungsorientierten Haltung.