

## Coaching - meine kurze Definition

Ein Coach begleitet Menschen in Veränderungsprozessen. Mein Anliegen als Coach ist, Sie, die Sie zu mir kommen, zu ermutigen. Ich versuche, Sie durch einfühlsames Begleiten zu befähigen, Ihre persönlichen Fähigkeiten zu erkennen und zu stärken, so dass Sie sie so einsetzen können, dass Sie Ihre Ziele erreichen. Alle Menschen, auch Sie, haben alle Mittel, um ihre Probleme zu lösen. Sie werden sich selbst als Quelle Ihres Tuns, Ihrer Möglichkeiten und Handlungen erfahren. Unter „einfühlsame Begleitung“ können Sie sich folgendes vorstellen: Empathie (Einfühlung), Hilfe zur Selbstempathie, Reflexion (prüfendes und vergleichendes Nachdenken), Hilfe zur Selbstreflexion. Gecoacht werden können Einzelpersonen und Gruppen.

## Coaching auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

In meinen Coachings biete ich einfühlsames Zuhören, Empathie, Hilfe zur Selbstempathie, Feedback und Reflexion an. Sie erhalten Anleitungen, die eigenen Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Möglichkeiten zu erkennen. Außerdem begleite ich Sie anschließend dabei, entsprechende Wege der Umsetzung für die neuen Erkenntnisse zu finden.

Meine Begleitung orientiert sich an Ihren aktuellen Themen und Situationen. Durch die Verbindung mit allem, was mit der Situation zu tun hat, wird die Möglichkeit geschaffen, dass alle Beteiligten zu dem kommen, was sie brauchen.

### Beispiele für persönliche Coaching-Themen

Kontextbezogene Lebensberatung,  
Glaubenssatz-Arbeit

Klärung von Problemen, Mustern, Zielen,  
Visionen und Ressourcen

Bewältigungs- und Umsetzungs-  
strategien erarbeiten und trainieren

### Beispiele für Coaching-Themen in Unternehmen

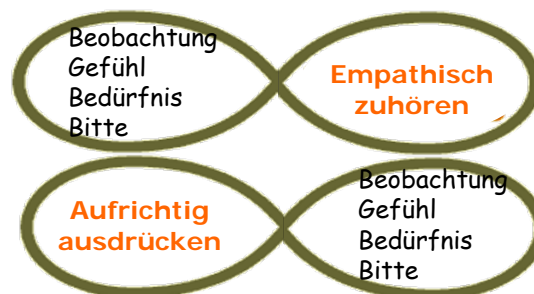
Konflikt-Coaching

(Weiter-)Entwicklung von Lernprozessen

Erarbeitung und Training von  
Umsetzungsstrategien

Bearbeitung beruflicher Anliegen

## Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg



Ich stehe gerne für ein Erstgespräch zur Verfügung. Bitte fragen Sie da nach Terminen und dem finanziellen Beitrag.



### Gudrun Haas

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Coach und Mediatorin  
Schubaurstraße 10b, 81245 München  
Tel.: 089/88952871

Fax: 089/88952875

E-Mail: [gudrun\\_haas@t-online.de](mailto:gudrun_haas@t-online.de)