



# Coaching

Unser Beratungs- und Coaching-Ansatz ist gekennzeichnet von Augenhöhe, Transparenz und differenziertem Arbeiten auf der emotionalen und zwischenmenschlichen Ebene. Ihre Anliegen erkunden wir mit einem systemischen Blick und bearbeiten sie partnerschaftlich und zielführend mit einer klaren Systematik. Auf dem Weg erwerben Sie wichtige Kompetenzen, die einen Unterschied machen.

# Individuelles Coaching

---

Menschen entscheiden sich dann für ein Coaching, wenn sie angesichts aktueller Herausforderungen Orientierung und Klarheit suchen. Anlass können eine neue berufliche Rolle, ein Assessment oder Rückmeldungen sein. Konflikte, eine Krise, Reflexion des eigenen Standortes oder der Wunsch persönliche Qualitäten zu entfalten sind weitere Gründe, sich für ein Coaching zu entscheiden.

Dietz Coaching bildet selbst Coaches aus und die Coaching-Weiterbildung »*Psychologie der Veränderung – emotional intelligent coachen*« ist vom Deutschen Bundesverband Coaching e.V. (DBVC) anerkannt. Wir bieten ein breites Spektrum an beruflicher Kompetenz und Erfahrung an.

Das Vorgehen des Dietz-Coaching Ansatzes beruht auf einem soliden naturwissenschaftlichen und psychologischen Fundament.

Wir beraten Sie gerne persönlich bei der Frage, wer am besten zu Ihnen und Ihrem Thema passt.

---

## Der Dietz-Coaching-Ansatz

Veränderungen sind nachhaltiger, wenn sie mit einer zunehmenden Bewusstheit einhergehen. Unser Anspruch ist es daher, ein präzises Erkunden der Ist-Situation und den darunterliegenden Anschauungen mit einer klaren Zielorientierung zu verbinden. Achtsamkeit ist eine wesentliche Basis, um Zusammenhänge differenziert zu erforschen. Wir stellen eine entspannte, vertrauensvolle Atmosphäre her, in der sich Menschen sicher fühlen. Auf ihre Interessen und Gefühle wird feinfühlig, präzise und flexibel eingegangen. Das Vorgehen ist jederzeit transparent und wird zwischen Coach und Klient\*in partnerschaftlich abgestimmt.

Im Coaching entwickelt die Person Ansätze, die zu mehr persönlicher Wirksamkeit beiträgt und authentisch zu ihr und ihrem Erfahrungshintergrund passt. Der respektvolle und achtsame Umgang mit persönlichen Themen und Grenzen ist uns ein zentraler Wert.

## Wann ist Training und wann Coaching sinnvoll?

Bei interpersonalen Anliegen und Fragen kann das Training »*Emotionale Intelligenz*« geeigneter sein als Coaching. In einer Gruppe können Teilnehmer\*innen im Kontakt und im Austausch mit anderen besser erforschen: Was passiert zwischen mir und anderen, wieso habe ich diese Wirkung, wie kann ich besser auf andere eingehen, wie kann ich mit unterschiedlichen Menschen bessere Beziehungen gestalten, wie kann ich Konflikte reduzieren? Ein Training ist manchmal auch dann stimmiger und wirksamer, wenn eine Person grundlegende Kompetenzen lernen und weiter entfalten will, wie z.B. bessere Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Selbstführung oder Empathie.

Bei einer eng umrissenen Fragestellung, mit einem intrapersonalen Fokus (was erlebe ich und was passiert in mir), bei spezifischen Fragen zum Umgang mit andern oder bei Herausforderungen aus dem organisationalen Bereich ist Coaching möglicherweise effektiver als ein mehrtägiges Training. Auch könnte ein Coaching stimmiger sein bei höhergestellten Führungskräften und bei bekannten bzw. exponierten Personen.

---

## Ergebnisse

- Schlüsselfähigkeiten erlernen oder neue Verhaltensweisen entwickeln
- Den Umgang mit spezifischen Anforderungen optimieren
- Die eigenen Stärken und Defizite klarer erkennen und bei der Selbstführung im Blick haben
- Verhaltensmuster tiefer verstehen und sich bewusster steuern
- Die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln, um die eigenen beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen

## Rahmen

Bei einer eng umrissenen Fragestellung kann ein Coaching mit 2 oder 3 Sitzungen abgeschlossen werden. Bei komplexeren Herausforderungen sind 5 bis 8 Treffen mit 2 bis 2,5 Stunden sinnvoll, auch ein halber Tag kann angesetzt werden. Die Entwicklung wird mit der Person (und ggf. Auftraggeber\*in) reflektiert, um weitere Ziel- und Aufwandsabsprachen treffen zu können.

Die Honorarsätze orientieren sich an unseren Kund\*innen und werden individuell sowohl mit Unternehmen wie mit Privatzählern vereinbart. Wir arbeiten in eigenen Räumlichkeiten. Das hat unter anderem den Vorteil, dass Menschen Zeit haben, die Erfahrungen zu verarbeiten und nicht sofort wieder im Job gefordert sind.

Ein kurzes Telefonat vorab dient dazu, einen ersten Eindruck voneinander zu bekommen sowie wünschenswerte Ergebnisse und den voraussichtlichen Rahmen zu besprechen. Das erste persönliche Treffen ist bereits Teil des Coaching-Prozesses. Dabei können die ersten 60 Minuten als Kennenlernen geplant werden, das nicht berechnet wird, wenn Coach oder Klient\*in sich im Laufe der ersten Stunde gegen eine Zusammenarbeit entscheiden.

## Information und Anmeldung:



**Ingeborg und Thomas Dietz GbR**

Koempelstraße 10, 82340 Feldafing

Tel.: 08157 6140, Fax: 08157 6150

E-Mail: [contact@dietz-coaching.com](mailto:contact@dietz-coaching.com)

Internet: [www.dietz-coaching.com](http://www.dietz-coaching.com)