

# COACHING MIT NACHHALTIGKEITS-GARANTIE

## WAS BRINGT MIR DAS?

### Nach unseren Sitzungen beginnt die **eigentliche Herausforderung!**

Jetzt gilt es die Inhalte in die Praxis zu übertragen und anzuwenden. Oft ist die Motivation und Begeisterung zu Beginn groß, aber schon nach kurzer Zeit lauern die **Gefahren des Alltags**: Alte Gewohnheiten melden sich, unvorhersehbare Ereignisse kommen auf, es gibt die Ablenkungen des täglichen Lebens und Hürden bei der Umsetzung. Auch das Umfeld reagiert auf Ihre Veränderungen.

Damit Sie in dieser Zeit nicht alleine sind und am Ball bleiben, biete ich Ihnen eine Online Begleitung.



### Das sind Ihre Vorteile:

- Wir hangeln uns nicht von Sitzung zu Sitzung. **Professionelle Unterstützung über den gesamten Prozess**
- Was hat mir die heutige Sitzung gebracht? Durch die Nachbearbeitung sehen Sie sofort was Sie erreicht haben und haben einen **klaren Plan für die nächsten Schritte**
- Die Online Vorbereitung der Sitzungen und Ihr Alltagsfeedback zeigen mir genau, was Sie besonders beschäftigt und wo wir ansetzen sollten. Jede Sitzung wird **exakt auf Ihre Bedürfnisse** angepasst. Für die maximale Wirkung!
- Individuell auf Ihre Ziele abgestimmte Übungen helfen Ihnen, die **Fortschritte** während des Coachings zu **verfestigen** und direkt in die Praxis umzusetzen
- Wie im Sport bin ich als Coach auch im Wettkampf (dem Alltag) an Ihrer Seite. **Kein langes Warten** bis zur nächsten Sitzung und kein Druck, alles wichtige in der Sitzung zu erwähnen. Sie können mir **24/7** von Erfahrungen und Erlebnissen berichten, egal wo Sie gerade sind und noch während die Emotionen frisch sind
- Ich bin immer auf dem aktuellen Stand und kann Ihnen **schnell und effizient** genau die Unterstützung geben, die Sie benötigen
- **Nutzen Sie freie Zeitfenster** bequem und konstruktiv. Notieren Sie Gedanken, Ideen und Lösungen. Das Aufschreiben und Reflektieren von Erfahrungen, kleinen Erfolgen, aber auch Hindernissen schafft Klarheit
- Die zeitversetzte Kommunikation entschleunigt. Es entstehen Emotionen, Gedanken und wertvolle Ideen entstehen, die im direkten Gespräch oft im Verborgenen bleiben
- Das Schreiben, die Reflexion und Auseinandersetzung mit Ihrem Prozess **stärkt Ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten** und wappnet Sie bestens für kommende Herausforderungen
- Das benutzerfreundliche Tool CleverMemo dokumentiert unseren gesamten Prozess **lückenlos** in einem synchronen Verlauf. So sind wir immer auf dem gleichen Stand. Der Weg wird **transparent**, alle Fortschritte, sowie Schlüsselerlebnisse werden **nachvollziehbar** und können auch später jederzeit rekapituliert werden
- Die **Datensicherheit** hat dabei oberste Priorität. Über einen passwortgeschützten und verschlüsselten Zugang bleibt unsere Kommunikation garantiert unter uns

**Sie erhalten die bestmögliche Unterstützung, um dranzubleiben, Ihre Ziele stets im Auge zu behalten und auch wirklich nachhaltig zu erreichen!**



Trotz Hektik und Ablenkungen des Alltags -

Mit CleverMemo behalten Sie den **roten Faden Ihres Prozesses** immer im Blick

**Tipp:** Auf dem Smartphone speichern und mit nur einem Klick zugreifen - Hier klicken