

2021

Coaching



Ich helfe Menschen, durch meine Erfahrung und Wissen Lebensherausforderungen gelingend zu gestalten, damit Wünsche und Erwartungen an das Leben in Worte gefasst werden können- Ziele formuliert und erreicht werden.

KnopfL
B3 Coaching
17.01.2021



In einem Gespräch loten wir aus, welches Ihre Vorstellungen sind- wo Sie hinwollen (Ziele).
Bei einem Mentoring haben Sie bereits Ziele und ich unterstütze Sie/Dich in der Umsetzung
Bei einem Coaching gehen wir in einen Prozess Blockaden zu bearbeiten und Zukunft zu erleben.

Inhalt

Sinnerfahrung, Gesundheit und Lebensstil.....	2
Wann macht Coaching einen Sinn?	2
Wie funktioniert das?.....	3
Es geht darum ihr Thema „sprachfähig“ zu machen.....	3
In einem Prozess von.....	3
Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?	3
Was nehmen Sie aus dem Gespräch für sich mit?.....	3
Investition: 80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€	4
Über mich.....	5

Sinnerfahrung, Gesundheit und Lebensstil

Die Belastung im Arbeits- und Privatleben wird oft als „hoch empfunden“. Das persönliche Handeln muss nicht nur vor sich selbst sondern auch gegenüber Mitarbeitern, Partnern, Familien oder sogar öffentlich verantwortet werden. Die Konfrontation mit unterschiedlichen Wertmaßstäben, mit Belastungen im Berufs- und Privatleben, mit Krisen oder der mangelnden Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns kann an die persönlichen Grenzen führen.

„Es gibt keine Situation in der das Leben aufhören würde, uns eine Sinnmöglichkeit anzubieten, und es gibt keine Person, für die das Leben nicht eine Aufgabe bereithielte.“

Viktor E. Frankl

Unsere persönlichen Antworten auf die Frage nach den Werten, die für uns wichtig sind, nach den Zielen, die wir anstreben und letztlich nach dem Sinn unseres Tuns – insbesondere im Hinblick auf unsere Arbeit – haben direkte Auswirkungen auf unser Leben.

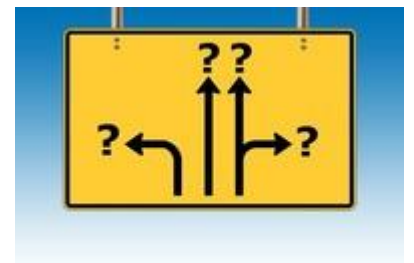
Sie bestimmen unsere Belastbarkeit, unsere Lebensfreude und sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. So ist nicht etwa die zeitliche Arbeitsbelastung der größte Risikofaktor bei der Burnoutgefährdung, sondern der Verlust des Gefühls für den Sinn des Daseins und der Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit. Erst die Auseinandersetzung mit dem, was uns persönlich wichtig ist, damit, wozu unser tägliches Tun gut ist, ermöglicht uns den Zugang zu einer befriedigenderen Work-Life-Balance – Voraussetzung für mehr Lebensqualität.

Lebenszufriedenheit, die Erfahrung von Werten, Sinn und Gesundheit stehen daher für mich in einem engen Zusammenhang.

Wann macht Coaching einen Sinn?

Ein Kurzzeit-Coaching wird hilfreich sein, wenn Sie oder Du Dich in:

- in Umbruchzeiten,
- in einem Konflikt oder
- einer Krise



befindest und Sie / Du mit den bisherigen Antworten darauf nicht mehr

klarkommst. Die Anlässe für ein Coaching sind individuell und vielseitig, z.B. weil Sie / DU

- Hilfe benötigst, einen gesünderen Lebensstil bei Dir zu integrieren
- glaubst den **roten Faden in Ihrem / Deinem Leben verloren** zu haben.
- vor eine **berufliche Veränderung** gestellt wirst und ein **Bewerbungsgespräch** bevorsteht.

Viele Menschen wenden sich in diesen Lebenslagen an ihren Partner, gute Freunde oder langjährigen Kollegen. Manche Menschen helfen uns wie Mentoren und begleiten uns in solchen Lebensabschnitten.

Als Coach biete ich eine professionelle Unterstützung, fokussiert an Ihrem Thema zu arbeiten und Lösungen zu finden.

Wie funktioniert das?

Es gibt einen Anlass bei Ihnen, der uns zusammenbringt. Nach einem ersten kennenlernen entscheiden Sie sich für eine Arbeit mit mir und wir beginnen. Dafür haben Sie sich für unser erstes Treffen drei Stunden Zeit mitgebracht. Drei Stunden sind viel? Ja, und doch können sie wie im Flug vergehen. Vielleicht machen wir dabei auch einen Spaziergang- so kann unsere erste Begegnung im doppelten Sinne ein bewegendes Gespräch sein.

Sie haben „keine Zeit“? Dann komme ich auch gerne gleich zum Punkt. Ich bin ja ein Vertreter des Kurzzeit-Coachings. Aber 2 Stunden können es das erste Mal schon werden. Aber ich denke Sie bringen Zeit mit.

Es geht darum ihr Thema „sprachfähig“ zu machen.

- Welche Bilder und Annahmen haben Sie für Ihre gegenwärtige Situation?
- Was soll zukünftig anders sein?
- Was hat bisher verhindert, das sich etwas ändert?
- Wie kann sich etwas für Sie ändern?

In einem Prozess von

- Selbstreflexion
- Sinnorientierung
- Neuorientierung

entsteht Ihr neuer Handlungsrahmen. Aus Wünschen und Erwartungen formulieren Sie Ihre Ziele.

Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?

- Mehr Klarheit darüber, worin Ihr Beitrag zu jetziger Situation liegt.
- ein größeres Verstehen, welche biografischen Einflüsse eine Rolle spielen.
- Ideen, welche Schritte zu einer Lösung führen können.

Was nehmen Sie aus dem Gespräch für sich mit?

- Selbstwirksamkeit ist im größeren Rahmen möglich als angenommen
- Netzwerken sind ein wichtiger Rahmen bei der Gestaltung des eignen Lebensweges
- Einen besseren Zugang in der Kommunikation zu sich und den anderen finden
Grundsätzlich gilt: Es ist nur wichtig, was beim anderen ankommt!... oder „War das die Absicht Ihrer Kommunikation?“
- Achtsamkeit und achtsames Zuhören als Schlüssel zu einem besseren Dialog
- Die Idee, mit Ihren Anteilen zu reden. Wie sprechen Sie mit sich selbst?
- Ihre neuen Zielvorstellungen
- Sinn wird gefunden im Laufe der eigenen Individuation

Neben dem Gespräch über Ihr Anliegen für dieses Coaching, gibt es auch zusätzlich die Möglichkeit für Übungen aus dem Qigong und TriloChi, und/oder wenn Sie es wünschen eine Shiatsu-Behandlung.

Mit wie viel Zeit müssen Sie rechnen?

Anfangs 1 -2 Stunden, entweder vor- oder nachmittags und 2 weitere Stunden mit Themen aus den vorangegangenen Sitzungen.

Darüber hinaus begleite ich Sie als Mentor in Ihrem Veränderungsprozess langfristig. Wir verabreden dazu Termine z.B. in vier-wöchigem Rhythmus und immer dann, wenn es für Sie wichtig ist wird und Sie eine Unterstützung benötigen.

Ort des Coachings:

In meinen eigenen Räumen in Degersen, Minna-Schild-Weg 3.

Zielgruppe: Personen, die einen ungewöhnlichen, aber wirksamen Zugang zu ihrem Problem suchen, um auf die Anforderungen des Lebens vital zu reagieren und damit gesund bleiben wollen.

Investition: 80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€

Über mich

Mein beruflicher Erfahrungsbereich ist der auf dem zweiten Bildungsweg begangene Weg im Vertrieb und Verkauf. Dahinter stehen 30 Jahre Lebensarbeit in der Industrie zu gestalten und zu erleben. Vom Sachbearbeiter bis zum Key Account Manager für erklärungsbedürftige Investitionsgüter.

Es ist der Erfahrungsbereich von 20 Jahren Vereinsmanagement im einem Segel-Club. Und es ist damit nicht zuletzt, die Erfahrung eines gelingenden Lebenslaufes, sich in all den Rollen dieses bis jetzt gelebten Lebens zu entdecken und fortschreitend wieder neu zu erfinden, ist die Stärke meiner Biografie.

Als Coach und Mentor, Dozent und Trainer begleite ich Sie empathisch in neuen Lebenssituationen. Ausgehend von meinem Ursprungsberuf Vertriebsmitarbeiter und Key Account Manager für Industriegüter habe ich folgende Aus- und Weiterbildung seit 2011 absolviert:

Coach und Mentor

- **wingwave®** Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner NLP** und **Master NLP**, DVNLP
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule
- **Gesundheitspraktiker**^{BfG}

Dozent

- Work-Life-Balance, Gelassenheit, Resilienz
- Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung
- Energie tanken
- Den 3. Lebensabschnitt als Ernte gestalten
- „Nein“ sagen lernen
- Strategien gegen akuten Stress
- ...und vieles mehr

Training und Regeneration

- Pilates Trainer
- TriloChi nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Kursleiter
- FaYo Trainer nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Kursleiter
- Shendo® Shiatsu Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- Lach-Yoga nach Madan Kataria, Kursleiter

VisdP/Site Owner (Verantwortlich im Sinne des VisdP und für den Inhalt nach §55, Abs. 2 RStV):	B3 Coaching Lothar Knopf Minna-Schild-Weg 3 30974 Wennigsen Mobiltelefon: 0151 70104120 eMail: info@b3coaching.de, Website: b3coaching.de Steuernummer: Finanzamt Han Land: 23/122/10120
---	--