

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende (Demokrit)

Was ist systemisches Coaching?

Coaching begleitet Sie in einem Veränderungsprozess, den Weg und das Ziel bestimmen Sie und ich unterstütze Sie dabei dorthin zu kommen.

Ich leite Sie an auf Ihre inneren Stimmen zu hören, Ihren Blickwinkel und Ihre Sichtweise zu verändern um ausserhalb ihres Schemas zu denken.

Ich helfe Ihnen dadurch, Ihre eigenen Lösungen zu finden, in Worte zu fassen und besser abgestützte Entscheidungen zu treffen.

Nach einem Coaching können Sie mit einer Situation anders umgehen, was Ihnen mehr Zufriedenheit, Sicherheit und Vertrauen geben wird.

Ein Coaching ist immer lösungsorientiert und zukunfts fokussiert.

Sinnbildlich lässt sich Coaching mit dem Wasser in einer Schlucht vergleichen. Das Wasser kann Steine aus dem Weg räumen, kleinste Schlupflöcher finden und manchmal sogar unterirdisch im Verborgenen fließen. Auch wir haben ein grosses unsichtbares Potenzial in unserem Unterbewusstsein, welches wir uns zu Nutzen machen können.



Im systemischen Coaching berücksichtigen wir aber auch unsere Umgebung, die Systeme, in denen wir leben, und die Auswirkungen unserer Entscheidungen. Sinnbildlich arbeiten wir also so, dass das Wasser unterwegs keine Schäden anrichtet.

Wie läuft ein Coaching ab:

Coaching ist eine Form der Kurzzeitberatung. Wir vereinbaren einen Termin und ganz oft wird das wesentliche Thema in einem bis maximal drei Terminen abgeschlossen.

Zu Beginn des Gespräches werden wir ein klares Ziel als Basis erarbeiten. Das darauffolgende Coaching-Gespräch folgt Ihren Bedürfnissen. Von mir erhalten Sie verschiedene Inputs in Form von Fragen oder spezifisch für Sie ausgewählten Methoden. Daraus werden wir zum Abschluss Schritte oder Massnahmen ableiten.

Mit welchen Methoden arbeite ich?

Ich arbeite gerne mit Fragen, die Sie zum Denken bringen, aber auch mit Bildern, mit Ihrem Körperwissen, systemischen Aufstellungen, hypnosystemischen und strukturgebenden Methoden.

Rahmenbedingungen:

Für ein Coaching brauchen Sie 60-90 Minuten Zeit und eine offene und interessierte Haltung sowie die Bereitschaft sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und lösungsfokussiert zu arbeiten. Alles, was diskutiert wird, bleibt im Raum und ist vertraulich.

Das Coaching kostet 140.– CHF / h (Abmeldungen bis 48h vor dem Termin sind kostenfrei), die Bezahlung erfolgt bar oder per TWINT.

Die Coaching Sessions biete ich aktuell im Familienforum in 8633 Wolfhausen, bei Ihnen zu Hause oder bei Ihnen im Geschäft an.

Bitte kontaktieren Sie mich für mögliche Termine (auch abends möglich):

079 137 33 94 / nholzinger@bluewin.ch

(Für Mitglieder des Familienforums gewähre ich einen Rabatt von 50.– CHF / h.)

Wer bin ich und was ist meine Haltung?

Ich versuche generell allen Menschen offen zu begegnen. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und spannend und es fasziniert mich verschiedene und multikulturelle Einblicke zu erhalten.

Ich bin Mutter von drei Kindern und lebe in Wolfhausen im Zürcher Oberland. Speziell Mütter und ihr Alltag, mit all den Herausforderungen, die dieser bringt, sowie die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf liegen mir am Herzen. Oft kämpft man im Alltag mit wenig Unterstützung. Die Belastung einer Mutter ist sehr gross und wird selten thematisiert. Das Rollenbild der Mutter welches in der Gesellschaft existiert ist nicht zu erfüllen. Meine Diplomarbeit habe ich diesem Thema gewidmet und mich dadurch auch stark mit der «Mental Load» also der mentalen Belastung auseinandergesetzt. Sie hat einen massiven Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Beziehungen und unseren Alltag. Sie ist unsichtbar und wenn sie sichtbar gemacht wird, kann dies das gegenseitige Verständnis fördern und Entlastung schaffen. Ich würde Sie deshalb sehr gerne begleiten und positiv bestärken auf Ihrem Weg weiterzukommen.

Weitere Themen die sich für ein Coaching eignen:

- Generell Themen privater oder beruflicher Natur
- Vereinbarkeit verschiedener Bedürfnisse, Familie, Beruf / Alles unter einen Hut zu bringen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen / Abgrenzung / Grenzen setzen und wahren
- Sicherheit im «eigenen» Erziehungsstil gewinnen
- Mental Load sichtbar machen und die Last reduzieren
- Selbstvertrauen stärken
- Unterstützung bei schwierigen Entscheidungen
- einen Überblick / Klarheit in einer verworrenen Situation gewinnen
- Wunsch nach Veränderung oder Änderung von Mustern
- Freundschafts- & Beziehungsthematiken
- Visionen / Pläne entwickeln – was mache ich in Zukunft?

Mit Coaching in Berührung gekommen bin ich zum ersten Mal im Zuge einer Ausbildung als junge Führungsperson. Es hat mich persönlich enorm gestärkt und weitergebracht. Seither bin ich Feuer und Flamme für diese Form der Beratung und als Ihr Coach werde ich Sie aus ganzem Herzen unterstützen.

Mein Hintergrund ist:

Diplomierter Coach OA (Onken Academy)

Mutter von drei Kindern

mehr als zehn Jahre Erfahrung in der Industrie in verschiedenen Tätigkeiten:

- Market Management (Koordination, Kommunikation und Schnittstelle aller Bereiche, Reporting, Überwachung von Kosten und Margen, Gestaltung der Preispolitik, Markt Analysen)
- Customer Service Manager im internationalen Umfeld
- Aussenhandelsfachfrau (Export)

Kaufmännische Grundausbildung

Mein Anspruch an mich selbst ist es, dass Sie mindestens einen oder mehrere «Aha!»-Momente aus der Coaching-Sitzung mitnehmen.



***Auch aus Steinen, die dir
in den Weg gelegt werden,
kannst du etwas Schönes
bauen***

(Johann Wolfgang v. Goethe)

