

Ablauf:

Einzelcoaching Privatpersonen

- **Vorgespräch**, Dauer: ca. 30 Minuten (persönlich, telefonisch oder online). **Inhalt:**

- Kennenlernen und Klärung der Erwartungen
- Bestandsaufnahme der aktuellen Situation
- Definition der Coaching-Themen
- Vorstellung des Coaching-Ansatzes
- Planung eines maßgeschneiderten Vorgehens



- **1. Sitzung**, Dauer ca. 60-90 Minuten. **Inhalt:**

- Konkretisierung der Coaching-Ziele
- Entwicklung von Lösungsstrategien und Maßnahmen



- **Folgesitzungen**, Dauer ca. 60-90 Minuten, Abstand i. d. R. zwischen zwei und vier Wochen (nach Vereinbarung).

Inhalt:

- Reflektion der bisherigen Fortschritte
- Bearbeitung der Coaching-Ziele
- Entwicklung von Lösungsstrategien und Maßnahmen
- Zwischenbilanz und Anpassungen



- **Abschlussgespräch**, Dauer: 60 Minuten, **Inhalt:**

- Ergebnissicherung und Transfer
- Besprechung der weiteren Handlungsschritte
- Bewertung des Coaching-Prozesses



Hinweis: Die tatsächliche Ausrichtung des Coachingprozesses wird immer individuell festgelegt. Dies ist ein idealtypisches Vorgehen zur Orientierung.