



COACHING CHECKLIST

Dein persönlicher Weg zum Coaching

SUMMARY

Vielleicht trägst Du Dich mit dem Gedanken, mit einem Coaching zu starten, weil es ein Thema in Deinem Leben gibt, das sich einfach nicht lösen lässt. Vielleicht haben auch Menschen in Deinem Umfeld schonmal ein Coaching in Anspruch genommen und fanden es gut. Aber Du bräuchtest mal ein bisschen mehr Information, wie man das konkret anfängt und was Dich bei mir erwartet. Here we go!

ERSTMAL DIE GRUNDLAGEN DEFINIEREN

- Coaching ist kein geschützter Begriff. Es gibt es seriöse Ausbildungsinstitute, Ausbildungen und Zertifizierungen. Sinnvoll sind zertifizierte Ausbildungen von mindestens 230 Stunden und diverse Weiterbildungen in regelmäßigen Abständen.
- Systemisches Coaching, wie ich es praktiziere, bezieht immer das komplette System mit ein – sprich Dich, Dein Umfeld und relevante Personen oder Rahmenbedingungen.
- Ein Coach ist kein Therapeut und wird Dir nicht sagen, wie Du etwas machen sollst. Ein Coach begleitet Dich in Deinem persönlichen Erkenntnisprozess. Durch Fragen oder spezifische Anleitungen, Tools, Übungen. Diese aber immer individuell auf Dich angepasst.

WELCHE ANGEBOTE FINDEST DU BEI MIR? MIT WELCHEM FOKUS?

- Auf meiner [Homepage](#) gibt es unterschiedliche Formate – von kurzen Impulsformaten zu unterschiedlichen Themen (meist Online und in der Gruppe), bis hin zu Angebote für Einzelpersonen von kurz und prägnant bis zur längeren, lösungsorientierten Begleitung.
- Ich werde nicht wochen- und monatelang mit Dir arbeiten, als Expertin für Impulse und mit einer Menge Energie ist mein Auftrag und Ziel, mit Dir schnell Aha-Momente zu schaffen und daraus zügig eine Roadmap zu definieren. Damit Du dich wieder um Deine täglichen Aufgaben kümmern kannst.
- Als systemische Business Coach, Kommunikatorin und Mediatorin kann ich Skills aus diversen Themengebieten einbringen und so mit meiner klaren Art unterstützen, dass es wieder geschmeidiger läuft. Dinge sind nie alternativlos, höchstens sind noch nicht alle Optionen klar sortiert.

WAS KOSTET DAS UND WAS HAST DU DAVON?

Die Angebote haben unterschiedliche Kalkulationen. Check gerne meine [Homepage](#), da sind sie transparent aufgeführt inkl. kurzer Factsheets, was Dich jeweils erwartet und was Dein konkreter Nutzen ist.

WIE LÄUFT DENN SO EIN PROZESS AB?

- Du schreibst mir eine Mail und ich melde mich bei Dir: simone.schlaack@thecoachinglab.de
- Wir haben ein ca. 30-minütiges Gespräch zu Deinen Anliegen, lernen uns kennen und überlegen, welches Format und welcher Rahmen am besten für Dich passt (Quick-Check, Persönlichkeitsanalyse, umfassende Betrachtung über eine längere Zeit oder Einzelstunden)
- Wir vereinbaren einen ersten Termin und machen danach einen kurzen Check: Hat das gepasst? Hast Du was Nützliches mitgenommen? Können wir so weitermachen?
- Nach Abschluss der Zusammenarbeit kurze Reflexion, was am besten geholfen hat, welche Schritte Du Dir konkret vornimmst. Auf Wunsch können wir vereinbaren, dass ich mich nach 6-8 Wochen mal melde und den Fortschritt mit Dir bespreche.

REFLEXIONSFRAGEN – WANN KÖNNTE EIN COACHING HELFEN?

- Du hast ein Thema, diverse Dinge schon ausprobiert, aber es ändert sich nichts zu Deiner Zufriedenheit?
- Du hast es schon mit Familie und Freunden durchgekauft, aber auch das bringt irgendwie nichts?
- Es lässt Dich nicht los und taucht als Problem immer wieder auf? Und es belastet Dich?

DU WILLST MAL WAS AUSPROBIEREN?

Auf meiner [Homepage](#) findest Du ein paar Ressourcen zum mit-dir-selbst-arbeiten und Coaching mal antesten. Dazu Kurzbeiträge oder Onepager zu bestimmten Themen wie Konflikt oder Wut. Check doch gerne mal rein! Und wenn Dich dieser kleine Teaser interessiert und Du gerne mehr Impulse, Webinare oder sogar Seminare zu verschiedenen Themen haben möchtest, check gerne die Rubrik „Events“ zu den konkreten Terminen und Anmeldelinks auf meiner [Homepage](#).

IMPRESSUM

Simone Schlaack

[THE COACHING LAB](#)

[Frei.raum Piesenkam](#) / Sachsenkammer Str. 30 / 83666 Piesenkam

www.linkedin.com/in/simoneschlaack

[Instagram thecoachinglab](#)