



## Individuelles Einzelcoaching

- Situation:** Coaching ist eine lösungsorientierte Beratungsform, die vor allem von Unternehmern und Führungskräften in Phasen hoher Belastung oder der Neuorientierung genutzt wird. Coaching dient der Leistungssteigerung und dem langfristigen Leistungserhalt der gecoachten Person.
- Durch die in der Beratung gewonnenen Erkenntnisse ergeben sich für die gecoachte Person oft neue Ziele und Arbeitsweisen. Es geht nicht darum, zu lernen, was alle machen, sondern die eigenen Kräfte und Fertigkeiten optimal zu nutzen.
- Ein Coach ist ein Begleiter in dieser Zeit, er fördert den persönlichen Veränderungs- und Wachstumsprozess. Der Coach ermutigt die gecoachte Person, neue Perspektiven einzunehmen, zielorientierter zu arbeiten und ihr (Arbeits-) Leben positiv zu verändern. Schon nach kurzer Zeit zeigen sich häufig Erfolgserlebnisse und neue Möglichkeiten im (Berufs-) Alltag variabler zu agieren.
- Beispiele aus der Coaching-Arbeit:
- Unzufriedenheit in der aktuellen beruflichen Situation, Ängste in beruflichen Umbruchphasen, z. B. beim Wechsel der Aufgaben oder Anforderungen
  - Selbstzweifel, Versagensängste, persönliche Sinnkrisen
  - Mangelhafte Zeiteinteilung, Arbeitssucht
  - Balance von Arbeit, Familie und Freizeit
  - Probleme in der Mitarbeiterführung, Kommunikation gegenüber Kollegen und Mitarbeitern
  - Innere Antriebskräfte klären und stärken
- Ziele:** Das Einzel-Coaching orientiert sich an den individuellen, vorgegebenen Themen und Aufgabenstellungen. Ein Grundziel des Coachings ist, die Hilfe zur Selbsthilfe und die Förderung von Eigenverantwortung, Bewusstsein und Selbstreflexionsvermögen. Der Coach arbeitet als Feedbackgeber und hilft der gecoachten Person dabei, Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Ziel eines Coaching-Prozesses ist somit immer, Wahrnehmung, Erleben und Verhalten des Gecoachten zu verbessern bzw. zu erweitern.
- Methodik:** Mein Coaching-Ansatz versteht sich als kreativer Kommunikationsprozess. Ich arbeite mit den vorhandenen Sach- und Strukturthemen, wahrgenommenen Rollen und Persönlichkeitsstrukturen, Beziehungen und Konflikten, Erwartungen und Bedenken. Die Kommunikation ‚auf gleicher Augenhöhe‘ gibt den Impuls, in Selbstverantwortung neue Ziele zu entwickeln.



Vorgehens-  
weisen: Persönliches Vorgespräch

- individuelle Bedarfs- und Erwartungskklärung
- Terminabsprachen

Erstellung eines individuellen Umsetzungsplans

Coach: Herbert Raeithel

Kontakt: Herbert Raeithel  
Vennhauser Allee 265, 40627 Düsseldorf

Beratungspraxis: Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf

Tel.: 0211 24086954

Mail: [mail@herbertraeithel.de](mailto:mail@herbertraeithel.de)