

Ablauf eines Coachings

Vorgespräch



Unverbindliches und kostenfreies Kennenlernen

Ziel: Klärung der Frage, ob Sie und der Coach eine gemeinsame Arbeitsbasis finden.

Erste Klärung des Themas und der Erwartungen an den Coachingprozess.

Entscheidung



Sie haben eine Woche Zeit, sich bewusst zu entscheiden. Der Coach tut das gleiche, denn nur wenn beide in dem Verständnis der partnerschaftlichen Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe „ja“ sagen, wird es ein gelungener Prozess. Die Rahmenbedingungen halten wir zur beiderseitigen Klarheit und Verbindlichkeit in unserem Coachingvertrag fest.

Coaching-Termine



Die besten Erfahrungen haben wir mit einem Rahmen von 1,5 bis 2 Stunden gemacht. Die Abstände liegen zwischen 2 bis 4 Wochen – je nach Bedarf. Die meisten Prozesse umfassen 8-10 Termine. Sind Sie früher an einem zufrieden stellenden Ziel angelangt, runden wir den Prozess vorher ab. Dies geschieht mit einem gemeinsamen Abschlusstermin.

Persönlichkeitscheck



Ergänzend bieten wir Ihnen eine Spiegelung der persönlichen

Präferenzen auf Basis des **DISG** Modells an.

Dies ermöglicht es Ihnen, Ihre Persönlichkeit besser zu verstehen, einen bewussten Blick auf sich selbst zu bekommen und so authentischer zu agieren. Weitere Informationen finden sie [hier](#)

Telefonunterstützung



Zwischen den Terminen bietet puehs coaching beratung training eine Unterstützung per Telefon an. Dies kann insbesondere bei kurzfristigen Fragen hilfreich sein.

Mailaustausch



Zusätzlich können Sie Fragen auch per E-Mail schicken und erhalten innerhalb von 24 Stunden Ideen und Denkanstöße.

Abschlussgespräch



Im letzten Gespräch ziehen wir ein gemeinsames Fazit.

Was haben Sie für sich erreicht?

Wie können Sie Erfolge stabilisieren?

Wie können Sie neue Themen anders angehen?

Transfersicherung



Nach einem halben Jahr bietet es sich an, noch einmal zu prüfen, welche Veränderungen stabil geblieben sind. Dies erhöht die Transferwahrscheinlichkeit und sichert den Erfolg.