

# SELBSTCOACHING

## Werden Sie Ihr eigener Coach!

Wir alle haben die angeborene Fähigkeit über die Qualität unseres Lebens selbst zu bestimmen. In einem **Kurs von sechs Abenden** stelle ich Ihnen einfache und effiziente **Techniken des integrativen, systemischen, lösungsorientierten und kontemplativen Coachings** vor, die Sie jederzeit selbst und alleine anwenden können, um besser mit Ihrem beruflichen und privaten Alltag zurecht zu kommen. An jedem Abend werden wir uns mit einem bestimmten Thema befassen und eine dazu passende Selbstcoaching-Technik einüben.

Ich werde in diesem Kurs Tools (Bearbeitungstechniken) präsentieren, die sich für mich im „Coaching-Alltag“ am besten bewährt haben und von meinen KundInnen am meisten angenommen wurden. Sollte den TeilnehmerInnen ein bestimmtes Tool schon bekannt sein, dann werde ich eine Alternative vorstellen. Und eines noch: Jeder Selbstcoachingkurs ist anders. Wenn es das Bedürfnis der TeilnehmerInnen erfordert, mache ich schon auch mal was ganz anderes.

Inkludiert ist ein **Skriptum** mit Selbstcoachinganleitungen.

**Kurstermine:** 6 Abende. Rhythmus: wöchentlich oder 14-tägig.

*Bitte nehmen Sie sich am letzten Abend, der aufgrund des speziellen Tools ohnehin etwas länger dauert, danach nichts vor. Es hat sich nämlich so eingebürgert, dass an dieser Stelle meist abschließend die gemeinsame Reise an Bord der „Selbstcoaching“ gefeiert wird.*

**Ort:** nach Vereinbarung. Meine Beratungspraxis stelle ich gerne zur Verfügung (bis 15 TeilnehmerInnen)

**Kosten:** nach Vereinbarung.

**Anmeldung:** 0676 777 23 22 oder [coaching@markusamann.com](mailto:coaching@markusamann.com)

Gilt als verbindlich mit Einzahlung des Betrages auf das

Konto: Markus Amann Ba-Ca BLZ 12000 Kontonr. 52353 859 801



**Referent:**

**Mag. Markus Amann.**

**Supervisor und Coach. ÖVS**

[www.markusamann.com](http://www.markusamann.com)

[www.oevs.at](http://www.oevs.at)

**Kursinhalt auf Seite 2**

**Kursinhalt**

Der Selbstcoaching-Ansatz, den ich im Kurs präsentieren werde, ist ganzheitlich, das heißt, wir werden immer so arbeiten, dass Körper, Gefühl, Geist und „die Anderen“ miteinbezogen werden.

### **1. Abend: Von der Kunst zu vereinfachen und Prioritäten zu setzen.**

Wer kennt nicht das Gefühl, dass einem schon alles über den Kopf wächst und man gar nicht mehr weiß, womit man zuerst beginnen soll.

Wenn wir Entscheidungen treffen wollen, die „Hand und Fuß haben“, ist es wichtig zu erkennen, was Vorrang hat und wie es sich organisch in das Ganze fügt. Wie wir das tun können, ist das Thema des ersten Abends.

Außerdem wird es an diesem Abend um die Gestaltung eines Selbstcoaching-Termines gehen.

### **2. Abend: Ein Entscheidungs-Dilemma lösen.**

An diesem Abend wird es darum gehen, wie man sich aus dem Engpass des entweder/oder befreien und in einer solchen Situation noch andere bisher ungeahnte oder unbeachtete Möglichkeiten entdecken kann.

### **3. Abend: Eine unangenehme und schwierige Besprechung.**

Wie soll ich das nur angehen? Diese bevorstehende Begegnung könnte beruflicher oder privater Natur sein. Wir werden üben, wie man in die Haut der anderen schlüpfen und sich selbst von außen oder aus der Perspektive der anderen betrachten sowie auf gewaltfreie Art die eigenen Bedürfnisse kommunizieren kann.

### **4. Abend: Stressreduktion durch Achtsamkeit.**

An diesem Abend werden wir uns mit einfachen Übungen für Geist und Körper befassen, durch die wir, auch wenn es dicht wird und wir unter Druck stehen, die innere Balance finden und halten können.

### **5. Abend: Standortbestimmung mit Blick in die Zukunft.**

Oft versäumen wir es zu sehen, was für Fortschritte wir schon gemacht haben, und berauben uns der Möglichkeit „die Ernte einzubringen“. An diesem Abend werden wir das bewusst tun, um mit Kraft, Mut, Zuversicht und Humor weiter voranzuschreiten.

### **6. Abend Eine Vision entwickeln, vertiefen und integrieren.**

Eine Vision unterscheidet sich von einer Illusion dadurch, dass erstere eine reale Möglichkeit darstellt, die wir tatsächlich verwirklichen können. An diesem Abend werden Sie an Ihrer eigenen persönlichen Vision arbeiten – von der Idee bis hin zu den ersten kleinen Schritten ihrer Umsetzung.

Abschließend werden wir die gemeinsame „Selbstcoaching-Reise“ feiern.