

**Man sieht nur
mit dem Herzen gut,
das Wesentliche ist
für die Augen unsichtbar.**

© Antoine de Saint Exupery

COACHING

INHALT



Coaching-Ansatz

Zielgruppe

Coachingziele

Erste Schritte

Mein Weg

Aus- und Weiterbildung

Kontakt

Haben Sie sich schon einmal gefragt was Ihre innere Motivation ist zu handeln? Was die Basis für Ihre Entscheidungen ist?

Haben Sie sich schon einmal gefragt was Ihre innere Motivation ist zu handeln?
Was die Basis für Ihre Entscheidungen ist?

Achtsam mit den Menschen und mit ihrer Unterschiedlichkeit umzugehen ist die Basis meiner Arbeit. Coaching bedeutet für mich, den Menschen den Raum zu geben, ein Feingefühl im Umgang mit sich und Ihrem Umfeld zu entwickeln. Die Verlangsamung als Beschleuniger zu entdecken. Zu wachsen, in und mit der jeweiligen Situation oder Organisation.

Denn in Zeiten, die von stetiger Veränderung, von Hektik, von Informationsüberschuss geprägt sind, ist es oft hilfreich auf unser Bauchgefühl zu hören, um echte und authentische Entscheidungen treffen zu können.

**Ich glaube zutiefst daran, dass wir die Lösungen für viele unserer Probleme in uns tragen.
Wir sind stark genug, um Dinge zum Besseren zu verändern. Wir müssen diese Kraft nur wieder spüren.**

FÜR WEN UND WANN IST COACHING PASSEND?

Für Einzelpersonen oder Teams, die sich folgende Fragen stellen:

- Wie löse ich einen Konflikt mit einer bestimmten Person, in einem bestimmten Kontext oder mit einem bestimmten Thema?
- Wie lösen wir Konflikte innerhalb unseres Teams?
- Wie gehe ich oder gehen wir mit Stresssituationen um?
- Wie kann ich oder wie können wir den Umgang mit einem bestimmten Thema oder Personen verbessern?
- Welche meiner Verhaltensmuster haben welchen Einfluss auf meinen Kontext?
- Wie komme ich mit meinem persönlichen Zukunftsentwurf voran?
- Wie kann ich ein wichtiges Gespräch für mich stimmig vorbereiten?
- Wie gewinne ich Klarheit im Hinblick auf eine anstehende Entscheidung?

COACHINGZIELE

- Die Arbeits- und Lebensqualität verbessern
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
- Die Handlungsspielräume erweitern
- Emotionale Kompetenz entwickeln
- Veränderungen stimmig gestalten
- Mit Konflikten konstruktiv und kreativ umgehen und die Potenziale nutzen
- Entscheidungen aus der eigene inneren Haltung treffen
- Die Motivation stärken
- Stressfaktoren identifizieren und neue Handlungsansätze entwickeln
- Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen entwickeln
- Den Kommunikationsstil verändern
- Die eigene Führung (-srolle) aktiv und stimmig gestalten



Ein telefonisches Kennlerngespräch hilft mir, Ihr Anliegen besser zu verstehen und gibt Ihnen gleichzeitig ein erstes Gefühl für meine Arbeit.

Im ersten Coaching entscheiden Sie, ob eine Stunde ausreichend ist. Oder ob Sie den Prozess, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen noch weitergehen möchten – mit Einheiten zu je 60 min. Nach maximal 6 Einheiten ziehen wir Bilanz.*

* Beim Coaching von Mitarbeitern oder Teams legen wir den zeitlichen Rahmen vorab gemeinsam fest.

**Wie wollen wir das große Ganze verändern,
wenn wir nicht wissen was jeder Einzelne von uns wirklich braucht.**

Meine Coachingarbeit ist zum Teil meines beruflichen Weges geworden. Als Coach ist für mich die wichtigste Erkenntnis, dass Ratschläge zwar oft gut gemeint, aber selten hilfreich sind. Dass mein Verständnis von „richtig“ oder „falsch“ für Andere kaum ein Mehrwert ist. Und als Beraterin für CSR (Corporate Social Responsibility) habe ich gelernt, dass jeder Einzelne von uns der Schlüssel zu wahrer Nachhaltigkeit ist. Dass wir das System um uns nur dann verstehen können, wenn wir uns selbst erkennen. Dass es wichtig ist, dass jeder den Raum bekommt um zu seiner eigenen Lösung zu kommen. Dass die Veränderung des Einzelnen immer eine Veränderung des Kontextes mit sich bringt, genauso wie auch anders herum.

Denn - wie wollen wir das große Ganze verändern, wenn wir nicht wissen was jeder Einzelne von uns wirklich braucht.

AUS- UND WEITERBILDUNG

- 2014:** Weiterbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (M.B. Rosenberg), Syscoach München
- 2012 - 2014:** Ausbildung zum systemischen Coach, Gesellschaft für systemische Therapie und Beratung (DGSF) München
- 2009:** Train-The-Trainer Seminar Zukunft gestalten lernen, Nachhaltigkeit – vom abstrakten Leitbild zur praktischen Erfahrung, BenE München
- 2006 - 2008:** Controller Akademie Grundausbildung, München
- 1991 - 1997:** Studium TU Hamburg Harburg und Cagliari, Italien;
Diplom Bauingenieur- und Umwelttechnik



Nicola Knoch | Dipl. Ing. Bau- und Umwelttechnik

Blumenstraße 11 · 80331 München

089 · 215 568 160 | 0172 · 818 67 00

mail@nicolaknoch.de | www.nicolaknoch.de

