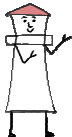








Ihre Möglichkeiten

Name		Definition	Beschreibung	Dauer	Kosten
NOW oder Zauber des Anfangs		Kennenlern- Gespräch	Der 1. Schritt ist meistens der schwierigste. Wagen Sie es und spüren Sie das gute Gefühl! Sie vereinbaren einen Termin bei mir, wir treffen uns, lernen uns kennen, tauschen uns aus, und dann entscheiden Sie, ob Sie einen weiteren Schritt anhängen möchten.	ca. ½ - 1 Std.	Geschenk
OVERVIEW oder wie ein Spaziergang im Sonnen- untergang		Reflexions- Gespräch oder ein Ultra-Kurzzeit- Coaching	Wir treffen uns und tauschen uns zu einem Thema aus oder finden gemeinsam einen Massnahmen-Plan oder gehen ganz konkret ein Thema an. Das Ganze dauert etwa 1 - 1 ½ Stunden und bringt Sie in's Handeln. Sie entscheiden danach, ob Sie Ihr Ziel (oder Zwischenziel) erreicht haben oder ob Sie einen weiteren Schritt anhängen wollen.	ca. 1 - 1 ½ Std.	Fr. 120.-- /Std.
ACTIVITY oder wie ein Lauf in der Morgen- dämmerung		Kurzzeit-Coaching	Sie sind bereit, etwas Konkretes anzupacken. Sie entscheiden danach, ob Sie Ihr Ziel (oder Zwischenziel) erreicht haben oder ob Sie einen weiteren Schritt anhängen wollen.	ca. 1 ½ – 3 Std.	Fr. 120.-- /Std.
EFFORT oder wie Paddeln auf dem Fluss		Auszug aus dem St. Galler Coaching Modell	Sie sind bereit und motiviert, ein Lebens-Ziel oder Problem anzugehen und mittels verschiedener Methoden/Herangehensweisen zu beleuchten. Sie sind es sich Wert, dafür ca. 5 - 7 Stunden (ca. 3-5 Sitzungen) zu investieren.	ca. 5 – 7 Std.	Fr. 120.-- /Std.
JOURNEY TO YOUR SELF oder wie eine Pilgerreise		Kompletter St. Galler Coaching Prozess	Sie sind bereit und motiviert, ein Lebens-Ziel oder Problem anzugehen und mittels einem kompletten Coaching-Prozess nach dem St. Galler Coaching Modell zu durchlaufen. Sie sind es sich Wert, dafür ca. 9 – 15 Std. (ca. 6-10 Sitzungen) zu investieren. Wie bei der Pilgerreise kennt man den Weg nicht im Detail, er hält Höhen und Tiefen, Überraschungen und Erkenntnisse, bereit.	ca. 9 – 15 Std.	Fr. 120.-- /Std.

Manchmal brauchen wir einen Begleiter auf dem Weg zu unserem Ziel.