

Coaching

Ein Coaching eignet sich besonders für Menschen, die in kurzer Zeit etwas in ihrem Leben verändern oder erreichen wollen.

Themen eines coachings können sein: Wie können neu gewonnene Einsichten konkret im Leben umgesetzt werden? Wie können Ziele erreicht werden? Auch bei Unsicherheiten in Bezug auf mit umschriebene Situationen lässt es sich vorzüglich anwenden. Z.B.:

- Sie müssen eine Rede oder Präsentation halten und machen sich Sorgen, zu aufgereggt zu sein. Oder Sie stehen vor einer wichtigen Prüfung.
- Sie müssen zu einer wichtigen privaten oder beruflichen Entscheidung kommen, die Ihnen schwer fällt.
- Sie wollen Ihren Lebensstil teilweise ändern, z.B. sich das Rauchen abgewöhnen.



Durch eine vorangegangene oder parallele psychologisch-astrologische Beratung kann ich gezielt auf Ihren Stärken und Potentialen aufbauen. Eventuell ist es auch notwendig sich anzuschauen, was bisher dem Erreichen der Ziele im Weg stand. In jedem Fall stellt eine astrologische Beratung das coaching in einen größeren persönlichen Zusammenhang und macht sicherer, ob ein anvisiertes Ziel auch passend ist. Die Astrologie kann und will Ihnen dabei keine Entscheidungen abnehmen, kann aber sehr individuelle Anregungen zu Lösungsmöglichkeiten geben, die den

Beratungsprozess letztendlich beschleunigen und in Einklang bringen der gesamten seelischen Entwicklung.

Methoden

Beim Coaching kommen u.a. Methoden mit zum Einsatz, die aus der systemischen Therapie, der Verhaltenstherapie, und der Hypnotherapie stammen.

Typisch für verhaltenstherapeutische Elemente sind u.a. ein systematisches, gut strukturiertes Vorgehen mit genauer Problemanalyse und Entwurf von umsetzbaren Konzepten, aber auch Analyse von Gedanken und Gefühlen.. Hierbei wird vor allem der bewusste Verstand angesprochen.

Systemischen Sichtweisen berücksichtigen das Eingebundensein in familiäre und berufliche Strukturen und regen zu Perspektivwechseln an.

Bei hypnotherapeutischen Methoden wird gerade auch das Unbewusste angesprochen. Dadurch können Ressourcen und Potentiale mobilisiert werden, die sonst schwer zugänglich sind.

Die Stärke der psychologischen Astrologie liegt neben der Selbsterkenntnis auf dem Auffinden individueller, zu ihrer seelischen Entwicklung passenden Lösungsmöglichkeiten.