

# Coaching - Hilfe bei Veränderungen

Umgang mit Veränderungen – „living change“ – ist oft leichter gesagt als getan!

Sich auf neue, spannende, ungewohnte, unangenehme oder respektinflößende Situationen einzustellen, können wir lernen und trainieren. *Entscheidend für den erfolgreichen Umgang mit der Veränderung ist dabei die Qualität der Lösung.* Je passender die Lösung auf uns persönlich und unsere spezielle Situation zugeschnitten ist, desto erfolgreicher verändern wir uns.

**Und wie gut die Lösung zu Ihnen passt, können nur Sie selbst beurteilen!**

Coaching bietet Ihnen daher die Möglichkeit, *mit einem professionellen gedanklichen Sparringpartner für Sie individuell passende praktische Lösungen* für Ihre spezifischen Herausforderungen und Problemsituationen zu entwickeln.

---

## **Häufige Coaching-Themen und -Anlässe sind:**

- Umgang mit schwierigen Situationen (Zusammenarbeit, Konflikte, Selbstanspruch)
- Karriereentwicklung und berufliche (Neu-)Orientierung
- Bewerbungs- und Gesprächsführungcoaching
- Positionierung, Selbstpräsentation und Wirkung
- Zeit- und Selbstorganisation sowie Umgang mit Stress
- Vorbereitung auf eine neue Funktion / Führungsposition
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Gesprächspartnern
- Steuerungsverantwortung im 'Change'
- Eigene Kernkompetenzen erkennen und nutzen