

# Welche Themen belasten DICH?

<b>Grund für Coaching</b>	<b>Was wird im Coaching erarbeitet</b>
<b>Mangelnde Stressbewältigung</b>	<i>Evaluierung der aktuellen Stressbewältigungsstrategien, Einführung neuer Techniken wie Achtsamkeit oder Entspannungsübungen.</i>
<b>Konflikte</b>	<i>Untersuchung von Konfliktsituationen, Identifizierung von Ursachen und Entwicklung effektiver Lösungsstrategien.</i>
<b>Hohe Arbeitsbelastung</b>	<i>Identifikation der Hauptquellen für Arbeitsbelastung, Priorisierung von Aufgaben und Implementierung von Effizienzstrategien.</i>
<b>Fehlende Resilienz</b>	<i>Analyse der aktuellen Resilienz, Identifizierung von Verbesserungsmöglichkeiten und praktische Übungen.</i>
<b>Mangelnder Selbstwert</b>	<i>Identifizierung von Entwicklungsbereichen und Steigerung des Selbstwertes durch Methoden.</i>
<b>Keine Ziele (planlos)</b>	<i>Analyse der persönlichen und beruflichen Ziele, Erstellung eines klaren Plans zur Zielerreichung und Überwindung von Hindernissen.</i>
<b>Persönliches Wachstum</b>	<i>Reflexion über persönliche Ziele (siehe oben), Werte und Visionen, um einen individuellen Wachstumsplan zu erstellen.</i>
<b>Unsicherheit bei Entscheidungen</b>	<i>Analyse der Entscheidungsprozesse, Identifizierung von Denkmustern und Entwicklung einer klaren Entscheidungsstrategie.</i>
<b>Zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz</b>	<i>Untersuchung von Konfliktsituationen, Kommunikationstraining und Implementierung von Konfliktlösungsstrategien.</i>
<b>Mangelnde Balance</b>	<i>Identifizierung von Prioritäten und Entwicklung von Zeitmanagement-Techniken. Bewertung des aktuellen Gleichgewichts zwischen Arbeit und Leben, Entwicklung von Strategien zur Verbesserung.</i>