

Leistungen

- » Umgang mit schwierigen Emotionen
- » Umgang mit Kritik und fehlender Zustimmung
- » Potenzialentfaltung
- » Reduktion des Harmoniebedürfnisses
- » Verbesserung des Selbstvertrauens
- » Stressmanagement / Burnout-Prophylaxe
- » Achtsamkeit – Reduktion des Gedachtwerdens
- » Mitarbeiterführung
- » Kommunikations- und Konfliktlösetraining
- » Abbau von Prokrastination
- » Ausbau der Selbstfürsorgefähigkeiten
- » Aufbau von erfüllenderen Beziehungen
- » Abbau von Einsamkeit



Ihr nachhaltiger Zugewinn an Lebensqualität liegt mir am Herzen.

Zielsetzung

Das Ziel des emotionsfokussierten Coachings lautet, Ihre emotionale Intelligenz (EQ) zu erhöhen und Sie somit zum Experten Ihrer eigenen emotionalen Prozesse samt damit zusammenhängender Einflussfaktoren zu machen. Dies führt zwangsläufig dazu, dass Verhaltensweisen dauerhaft verändert werden können, da emotionale Prozesse die Grundlage einer jeden Handlung darstellen. Ein Fakt, der vielen Klienten zunächst unbekannt ist. Zudem befähigt Sie eine Erhöhung Ihrer emotionalen Intelligenz auch, Emotionen anderer Menschen besser lesen und auf diese entsprechend eingehen zu können.

Auswirkungen hat dies auf das Privat-, aber auch auf das Berufsleben. So zeigt sich laut aktueller Studienlage durch eine Zunahme an emotionaler Intelligenz u.a.:

- » Ein tieferes Verbundenheitsgefühl in zwischenmenschlichen Beziehungen
- » Eine generelle Abnahme der Konflikthäufigkeit
- » Eine positivere Stimmungslage
- » Mehr beruflicher Erfolg

Sie interessieren sich für ein emotionsfokussiertes Coaching? Dann vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch.

Emotionsfokussiertes Coaching
Dipl.-Psych. Felix Zegelman
Hauptstraße 25a | 65843 Sulzbach (Taunus)

☎ 06196 - 801 78 39
📄 06196 - 801 78 35
✉ info@changing-emotions.de
🌐 www.changing-emotions.de

Terminvergabe nach Vereinbarung

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen stets die männliche Form gewählt, jedoch ist immer auch die weibliche Form gemeint.



CHANGING EMOTIONS
Emotionsfokussiertes
Coaching

Legen Sie alte, hinderliche Verhaltensmuster endgültig ab

Durch emotionsfokussiertes Coaching zu erfüllenderen zwischenmenschlichen Beziehungen, mehr Lebenszufriedenheit und zur vollen Potenzialentfaltung



Ablauf des emotionsfokussierten Coachings

Erstgespräch:

Der Coachingprozess beginnt mit einem Erstgespräch zum wechselseitigen Kennenlernen. Bei dieser ersten Coaching-Einheit werden die Problemstellung konkretisiert, die dadurch erzeugten negativen Konsequenzen für Ihr Leben aufgezeigt sowie die bereits bewussten Hindernisse bezüglich einer Veränderung definiert. Unter anderem über Fragebögen erfolgt eine erste emotionale Standortbestimmung, zudem erhalten Sie eine Einführung in die Leitgedanken des emotionsfokussierten Coachings.

Klärungsphase:

In dieser Phase geht es darum, Ihre biografisch bedingten inneren Strukturen (Schemata) herauszuarbeiten, die sich in Verhaltensmustern manifestieren und Sie am Erreichen Ihrer Lebensziele hindern. Zudem erfolgt in dieser Phase eine erste Erhöhung der Achtsamkeit (Erkennen der eigenen Schemastruktur) durch den Einsatz gezielter Verfahren.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** 2 bis 3 Coaching-Einheiten

Veränderungsphase:

Im Mittelpunkt steht die konkrete Bearbeitung Ihrer Schemastruktur durch Erhöhung der emotionalen Intelligenz, individuelle Verhaltensexperimente sowie durch den gezielten Einsatz des **videobasierten Online-Portals** und der **mobilen Coaching-App**. Eine eventuelle erneute Testung macht bereits erzielte Veränderungen abbildbar.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** In der Regel zwischen 5 und 20 Coaching-Einheiten. Die Dauer hängt jedoch stark von dem entsprechenden Anliegen ab und kann nach unten oder, in Ausnahmefällen auf Klientenwunsch, auch nach oben abweichen.



Abschlussphase:

Am Ende steht die Abschlussanalyse und Festigung des Erreichten anhand konkreter zukunftsgerichteter Handlungsschritte. Zudem dient eine abschließende Testung samt grafischer Auswertung Ihrer finalen Veränderungsmessung.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** 1 bis 2 Coaching-Einheiten

Boosterphase (optional):

Auf eigenen Wunsch gibt es die Möglichkeit einer feineren Nachjustierung der Verhaltensmodifikation mit mehrmonatigem oder jährlichem Abstand.

Legen Sie Ihre alten, biografisch bedingten und emotionsbesetzten Verhaltensmuster ab, um erfüllendere zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten, mehr Lebenszufriedenheit zu gewinnen und Ihr volles Potenzial zu entfalten.

Aufbau einer Coaching-Einheit

Eine emotionsfokussierte Coaching-Einheit dauert normalerweise 50 Minuten. Ich empfehle meinen Klienten jedoch, sich auch zwischen den Sitzungen mit den Inhalten auseinanderzusetzen, da dies einen wichtigen Pfeiler der längerfristigen Veränderung darstellt (Bildung neuer sogenannter neuronaler Netzwerke im Gehirn). Hierzu zeichne ich auf Wunsch des Klienten die Sitzungen per Audioaufnahme auf, was die Möglichkeit eröffnet, die Coachingsitzung z.B. auf dem Arbeitsweg noch einmal zu hören und die Inhalte zu vertiefen.

In den Sitzungen werden zudem konkrete Aufgaben besprochen, die bis zur kommenden Coaching-Einheit umgesetzt werden sollen.

In der Regel ergibt sich hierbei ein 1:1,5-Verhältnis. 50 Minuten erfolgt das Coaching im persönlichen Gespräch, 75 Minuten beträgt die Nachbereitung.

Zusätzlich zu den persönlichen Kontakten steht Ihnen ein von mir erstelltes **videobasiertes Online-Portal** zur Verfügung, das es ermöglicht, die Hintergründe der persönlich besprochenen Inhalte selbstständig zu vertiefen.

Abgerundet wird das Angebot durch eine von mir entwickelte **mobile Coaching-App**. Sie ermöglicht es Ihnen, die thematisierten Inhalte ab dem Erstgespräch aktiv und umfassend in Ihren Alltag zu überführen.

Bei Rückfragen oder in schwierigen Situationen stehe ich Ihnen darüber hinaus über einen speziellen, DSGVO-konformen Messenger auch außerhalb der Sprechzeiten zur Verfügung.

