



• Energy • Resource • Coaching •

COACHING HILFT IHNEN ...

... ECHTE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN:
JEDE ANDERE MÖGLICHKEIT AUS-
ZUSCHLIESSEN BIS AUF DIE EINE,
DIE SIE REALISIEREN WOLLEN

... DIE KLARHEIT IHRER ENTSCHEIDUNG
ALS MOTIVATION ZUM DURCHHALTEN
ZU ERKENNEN UND ZU NUTZEN

... HINDERNISSE ALS ÜBERWINDBAR
EINZUSCHÄTZEN UND SIE DEFINITIV
AUCH SO ZU BEHANDELN

... SICH DIE IN IHREM SINN RICHTIGEN
ZIELE ZU SETZEN UND SIE AUCH ZU
ERREICHEN.

EVELYN RITTMAYER

COACHING. MEDIATION. PSYCHOTHERAPIE (HPG).

SELBSTÄNDIG SEIT 1993. STÜTZENDE, RESSOURCEN-
UND LÖSUNGSORIENTIERTE BEGLEITUNG BEI BEDRÄNGENDEN
ANLIEGEN UND IN SCHWIERIGEN LEBENSPHASEN;
PSYCHOTHERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN: VERHALTENS-
UND GESPRÄCHS-PSYCHOTHERAPIE, ANSÄTZE AUS
DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN KOMPLEMENTÄR-MEDIZIN,
ANGEWANDTE NEUROBIOLOGIE, BILATERALE HEMISPHÄREN-
STIMULATION, FARBLICHT-STIMULATION. WEITERE
ARBEITSSCHWERPUNKTE: MEDIATION UND SENSIBLES
KONFLIKTMANAGEMENT. IN ALLEN ARBEITS-
FELDERN FINDET DIE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR DER
HOCHSENSIBILITÄT SORGFÄLTIGE BEACHTUNG.
PERMANENTE FACHLICHE AKTUALISIERUNG UND
VIELFÄLTIGE BERUFSERFAHRUNG AUCH AUSSERHALB
DIESES SPEKTRUMS ERMÖGLICHEN EINEN LEICHTEN
ZUGANG ZU KLIENTEN UND IHREN ANLIEGEN IN
BERUF UND FAMILIE.

IM SYSTEMATISCHEN COACHING-DIALOG,
GGF. UNTERSTÜTZT DURCH AUF SIE PERSÖNLICH
ZUGESCHNITTENE INTERVENTIONEN, FINDEN SIE
DIE IMPULSE, DIE SIE BEFÄHIGEN, UNTER DEM
ASPEKT DER UMSETZUNG AUF DAS FÜR SIE
WESENTLICHE ZU FOKUSSIEREN.

Evelyn Rittmeyer

Am Vogelgesang 1 • 65817 Eppstein-Bremthal
Fest: 06198—58 56 960 / 509 422 • Mobil: 0172—850 17 21
praxis@evelynrittmeier.de • mediation@evelynrittmeier.de
www.evelynrittmeier.de

COACHING ZUM ERFOLG

*„Der ureigenste Zweck
von Coaching ist es,
Potenzial so freizusetzen,
dass es zu einem
bestimmten Zeitpunkt
mit der gewünschten
Wirkung einsetzbar ist“*

Evelyn Rittmeyer

HP Psychotherapie, Coach, zertifizierte Mediatorin (univ.)



Institut für Seelische Gesundheit
Gesundes Selbstvertrauen und
Empathisches Konfliktverhalten



WAS IST COACHING WIRKLICH?

KEINE THERAPIE
KEINE SUPERVISION
KEIN TRAINING
KEINE BERATUNG
KEIN MENTORING

COACHING IST ...

... die einzige Methode, deren ausschließlicher Zweck es ist, zielgerichtet Potenzial freizusetzen. Seine Wirksamkeit basiert auf der freiwilligen Verpflichtung des Klienten, mit Unterstützung des Coach zu diesem Potenzial vorzudringen. Individuelle Anliegen verlangen nach individuellen Herangehensweisen. Coaching ist deshalb situationsbezogen und pragmatisch. Auch in der Wahl der Methodik.

WAS IST DAS BESONDERE?

- Coach *und* Klient verpflichten sich, das vereinbarte Ziel zu erreichen — jeder mit seinem Beitrag. Dieses Commitment erschwert das Ausweichen und dient so dem Erfolg.
- Wir bewegen uns entlang einer schlüssigen Planung, die wir gemeinsam erarbeitet haben.
- Wir bewältigen den Durchbruch der Potenzialfreisetzung mit großer Achtsamkeit.
- Wir wissen, es gibt Krisen und störende Einflüsse von außen; wir sind darauf vorbereitet und lassen uns nicht beirren.
- Ihre freigesetzten Fähigkeiten stehen Ihnen dauerhaft zur Verfügung.

ERC COACHING ERFOLGT IN ANLEHNUNG AN CHOPRA, COVEY, DENNISON, GOLEMAN, LOOSS, MURPHY, ROBBINS, ROBERTS, SCHREYÖGG, SELBY, THICH NHAT HANH, WEISS, WREDE U.A.

EINSATZBEREICHE

WANN HILFT IHNEN COACHING?

1. Sind Sie jemand, der an der Beantwortung der Was-nun-Frage mehr Gefallen findet als an der Warum-Frage? JA NEIN
2. Sind Sie bereit, sich gedanklich in einen Bereich zu begeben, in dem Ihnen etwas begegnet, von dem Sie bisher nicht wussten, dass Sie es nicht wussten? JA NEIN
3. Beziehen sich Ihre aktuellen Fragen mehr darauf, wie Sie persönlich etwas Bestimmtes bewirken können, als darauf, wie sich ein bestimmter Ablauf zukünftig verbessern ließe? JA NEIN
4. Gehen Sie davon aus, dass sich die Potenzialblockierung, der Sie sich derzeit gegenübersehen, eher durch die Veränderung Ihrer Denk- und Verhaltensgewohnheiten verändern lässt als durch die Aufarbeitung unpassender Glaubenssätze? JA NEIN
5. Sind Sie bereit, für alle als Missstände empfundenen Umstände in Ihrem Einflussbereich Ihre Zuständigkeit anzunehmen? JA NEIN

Schon dreimal **JA** bedeutet: Coaching ist erfolgversprechend für Sie.

BEISPIELE FÜR ANLÄSSE, COACHING IN ANSPRUCH ZU NEHMEN

- Sie möchten zuverlässig und termingerecht ein wichtiges Ziel erreichen
- Sie möchten Ihre bisherigen Erfolge sichern und ausbauen
- Sie möchten eine Neuorientierung souverän handhaben
- Sie möchten sicherstellen, Ihre Commitments sich selbst gegenüber einzuhalten
- Sie suchen Unterstützung und Motivation in einer schwierigen Phase Ihres Lebens/Berufslebens.
- Sie suchen den richtigen Focus für Ihre Aufmerksamkeit und arbeiten an Ihrer Zielsetzung
- Sie sind bereits an der Spitze. Und suchen doch innerlich: Es gibt da noch anderes ...

COACHING KLÄRT, ERMÖGLICHT, BESCHLEUNIGT

VORGEHENSWEISE

THEMEN IM ERSTGESPRÄCH

- Ausführlicher Austausch über Ihr Anliegen und **Zielklarheit**: Was möchten Sie wann erreicht haben.
- Vorläufige Klärung der **Vorgehensweise** (Methodik) und **Sitzungsstruktur** (wann, wie, wo, wie lange?)
- Spielregeln für die **Zusammenarbeit**
- **Kosten** (zahlen Sie selbst, zahlt Ihr Unternehmen oder werden Sie sonst wie gefördert?)
- **Schritt eins zur Potenzialfreisetzung**: Sie gehen mit einem ersten neuen Denk-Ansatz aus dem Gespräch.

In laufender psychotherapeutischer Behandlung befindliche Interessenten werden gebeten, die Therapie zunächst abzuschließen oder einen Kontakt zu ihrem Therapeuten zwecks einer Abstimmung zu ermöglichen.

SO GEHT ES WEITER ...

- Nach diesem intensiven Erstgespräch erhalten Sie für die von Ihnen gewünschte Begleitung ein **dezidiertes Angebot** mit Zielsetzung, Struktur, Inhalten, Terminen und Sitzungsort, Honorar und sonstigen wichtigen Informationen.
- Sehen Sie Ihre Entscheidung, ein Angebot zu verhandeln, als ersten Schritt in Richtung auf Ihr Ziel. Einen **Anhaltspunkt für Kosten** erhalten Sie im Erstgespräch (Orientierungsgespräch).
- **Intensiv-Coaching** (auch am Wochenende möglich) oder **Langzeitbegleitungen** werden anders kalkuliert als z.B. **Kurzzeit-Prozesse** (5 bis 10 Sitzungen). Größenordnungen grenzen wir so früh wie möglich ein.
- **Zum Schluss**: Jeder Coaching-Prozess wird behutsam mit Ergebniskontrolle und Ausblick beendet.



ICH ÖFFNE MEINEN GEIST FÜR NEUE EINSICHTEN.
 ICH SAMMLE IN MIR DEN MUT, UM DAS NEUE UND UNBEKANNTE
 FREUDIG ZU ERKUNDEN