

FAQ Coachings und Trainings



1. Was ist Business Coaching und wie unterscheidet es sich von psychologischer Beratung?

Business Coaching richtet sich auf berufliche Themen wie Selbstmanagement, Führung, Konfliktlösung oder Stressbewältigung. Psychologische Beratung geht oft tiefer auf persönliche Hintergründe ein. In meinen Angeboten verbinde ich beide Ansätze: lösungsorientiert, praxisnah und wissenschaftlich fundiert.

2. Für wen ist Business Coaching sinnvoll?

Coaching ist hilfreich für Fach- und Führungskräfte, Projektteams sowie für Mitarbeitende, die ihre Kommunikation, Resilienz oder Arbeitsorganisation verbessern möchten. Kurz gesagt: Für alle, die ihren Arbeitsalltag souveräner, gesünder und erfolgreicher gestalten wollen.

3. Wie läuft ein Business Coaching ab?

Ein Coaching beginnt mit einer Analyse der individuellen Situation und Ziele. Darauf aufbauend entwickeln wir konkrete Strategien, die direkt im Arbeitsalltag umsetzbar sind. Jedes Coaching ist praxisnah, interaktiv und auf nachhaltige Wirkung ausgerichtet.

4. Welche Methoden werden im Coaching eingesetzt?

Ich nutze eine Kombination aus wissenschaftlich fundierten psychologischen Methoden, erprobten Coaching-Tools und praxisnahen Übungen. Dazu gehören z. B. Reflexionsfragen, Rollenspiele, Achtsamkeitstechniken und Methoden zur Stressregulation.

5. Was bringt Business Coaching für Unternehmen und Mitarbeitende konkret?

Mitarbeitende gewinnen Klarheit, Belastbarkeit und bessere Kommunikationsfähigkeit. Das führt zu höherer Produktivität, weniger Reibungsverlusten im Team und einer nachhaltig gesünderen Unternehmenskultur.

6. Was versteht man unter Selbstmanagement im Beruf?

Selbstmanagement bedeutet, die eigenen Ziele, Ressourcen und Prioritäten bewusst zu steuern. Es geht darum, den Arbeitsalltag aktiv zu gestalten, statt nur zu reagieren.

7. Welche Vorteile hat Selbstmanagement für Mitarbeitende und Führungskräfte?

Wer sich gut organisiert, arbeitet fokussierter, reduziert Stress und trifft bessere Entscheidungen. Führungskräfte gewinnen zusätzlich Zeit für strategische Aufgaben und können ihr Team gezielter unterstützen.

8. Was bedeutet Resilienz im beruflichen Kontext?

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz Belastungen handlungsfähig, gesund und motiviert zu bleiben. Sie ermöglicht, Krisen als Lern- und Wachstumschancen zu nutzen.

9. Wie kann ich meine Resilienz stärken?

Durch gezieltes Training von Faktoren wie Optimismus, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkpflege. Resilienz ist keine feste Eigenschaft – sie lässt sich Schritt für Schritt entwickeln.

10. Bieten Sie die Trainings auch online an?

Ja, alle Trainings können sowohl in Präsenz als auch online durchgeführt werden. Beide Formate sind interaktiv und praxisorientiert gestaltet.

11. Wie lange dauert ein typisches Coaching oder Training?

Das hängt vom Format ab: Impuls-Workshops dauern 2–4 Stunden, Tagesseminare 6–8 Stunden. Coaching kann punktuell oder als längerfristiger Prozess erfolgen.

12. Arbeiten Sie mit Einzelpersonen oder ganzen Teams?

Beides ist möglich. Ich begleite Einzelpersonen individuell oder entwickle Trainings, die gezielt auf Teams und Abteilungen zugeschnitten sind.

13. Sind die Trainings individuell anpassbar an unsere Unternehmensbedürfnisse?

Ja, jedes Training wird passgenau auf die Ziele und Strukturen des jeweiligen Unternehmens abgestimmt. Standardlösungen gibt es bei mir nicht.

14. Welche Kosten müssen Unternehmen einplanen?

Die Kosten hängen von Format, Dauer und Teilnehmerzahl ab. Gerne erstelle ich ein transparentes, individuelles Angebot.