



Coaching für Sie persönlich

Beratungsstrategie

Im **Erstgespräch** ergibt sich nach einer eingehenden Situationsanalyse eine erste Übersicht über die Entwicklungsthemen im Spannungsfeld «Arbeitswelt-Zuhause-Eigenwelt». Dann gehe ich vom Anliegen der Kunden aus und stelle die Optionen für eine mögliche Beratung vor.

Wenn sich Kunden für ein Coaching entscheiden (direkt anschliessend oder nach einer Bedenkzeit), unterstütze ich sie im Rahmen eines **Coaching-Zyklus** mit Fragen, Feedbacks und langjährig bewährten Methoden beim Ordnen von Unklarem, beim Verstehen des Problems, beim Ausschöpfen von Ressourcen und bei der Erarbeitung von nachhaltigen Lösungen. Geschlechtsspezifischen Aspekten schenke ich dabei besondere Aufmerksamkeit.

Bei **Erschöpfung, Burn-out und Burn-on** berate ich **je nach Phase spezifisch**:

1. Prävention: bei beginnenden Symptomen / **2. Intervention:** mitten in der Überlastung und Erschöpfungsdynamik / **3. Postvention:** nach einer Auszeit beim Übergang zurück in den Alltag. In allen diesen Phasen unterstütze ich Kunden in der Kommunikation mit dem Arbeitgeber, ev. mit anderen involvierten Stellen und mit Angehörigen. Kunden kommen selbstständig zu mir oder werden vom Arbeitgeber oder Arzt vermittelt.

Die Schritte zum Erstgespräch

1. Mail oder Telefon auf meine Kontaktadresse
2. Vereinbarung eines ersten Termins
3. Erstgespräch (ca. 1,25 Std.): Problemanalyse/Standortbestimmung – Hinweise zu Ressourcen/Lösungen – Beratungsangebot

Coaching-Zyklus

Nach dem Erstgespräch besteht die Möglichkeit für einen Zyklus von Beratungen.

Dabei wählen die Kunden (in Absprache mit mir) selbst:

1. die Anzahl der Beratungseinheiten
2. die Dauer einer Beratungseinheit (1 Std./1,25 Std./1,5 Std.)
3. den Rhythmus (wöchentlich, 14-täglich, alle 3 Wochen, monatlich oder phasenweise häufiger oder in grösseren Abständen).

Wenn Kunden den Coaching-Zyklus beenden wollen, kündigen sie das an, worauf noch eine letzte Sitzung vereinbart wird: eine Evaluationssitzung mit einem Überblick über die angesprochenen Themen, die Lernschritte und erreichten Veränderungen.

Kosten

Das Erstgespräch (max. 1,5h) kostet Fr. 150.-. Weitere Beratungstarife nach Absprache.

Kontakt & Beratungsort

Christoph Walser: ch.walser@timeout-statt-burnout.ch, +41 43 343 90 40

Coaching & Weiterbildung, Mühlegasse 33, 8001 Zürich – [Lageplan](#)

Hinweise

Bei starken Erschöpfungszuständen empfehle ich parallel zur Beratung medizinische Abklärungen, um Krankheiten und starke Mangelerscheinungen auszuschliessen bzw. bewältigen zu können. Coaching ist lösungsorientierte Kurzzeitberatung und nicht Therapie. Falls im Laufe der Beratung Themen auftauchen, für die ein Coaching nicht die optimale Unterstützung bietet, suche ich mit Kunden nach passenden Alternativen.