



Coaching für Sie persönlich

Beratungsansatz

Im **Erstgespräch** gehe ich nach einer eingehenden Situationsanalyse vom Anliegen der Kunden aus. Wir erstellen gemeinsam eine erste Übersicht über zentrale Themen im Spannungsfeld von «Arbeitswelt-Zuhause-Eigenwelt» und entwickeln die Zielsetzung einer möglichen Beratung.

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

In Bezug auf **Erschöpfung/Burnout** berate ich präventiv, mitten drin oder nach einer Auszeit, beim Einstieg in den Alltag und Arbeitsprozess. In allen diesen Phasen unterstütze ich die Kunden bei Bedarf im Gespräch mit dem Arbeitgeber oder anderen involvierten Stellen. Kunden kommen auf Empfehlung selbständig 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 wählt der Kunde / die Kundin in Absprache mit mir selbst:

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

Wenn die Kundin/der Kunde den Coaching-Zyklus beenden will, kündigt er/sie das an, worauf noch eine letzte Sitzung vereinbart wird: eine Evaluationssitzung mit einem Überblick über die angesprochenen Themen, den Lernschritten und 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](#)

Wichtige Hinweise

Bei starken Erschöpfungszuständen empfehle ich parallel zur Beratung medizinische Abklärungen, um Krankheiten und starke Mangelerscheinungen auszuschliessen bzw. bewältigen zu können. Coaching ist 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 und kann Therapien, Erholungsorte oder auch Kliniken an verschiedenen Orten der Schweiz empfehlen.