

# Der Coachingprozess

Coaching (Psychosoziale / psychologische Beratung) bei mir als deinem Coach heißt, miteinander Dein Problem von außen zu betrachten und nach Lösungen zu suchen, um Deine innere Balance wieder herzustellen.



Mit einer **systemisch / psychodramatischen Aufstellung** machen wir dein Problem im Raum sichtbar. Dies geschieht nach Wahl mit Figuren, Stühlen oder in einer Gruppe (Coachingseminar).



Die aufgestellte Szene zeigt uns, welches grundsätzliche Thema hinter Deinem aktuellen Problem liegt und bearbeitet werden will.



Im Coaching sitzen, reden und bewegen wir uns, damit tiefere Suchprozesse in Dir angeregt werden und Du deine innere Balance wieder findest.

# Der Coachingprozess

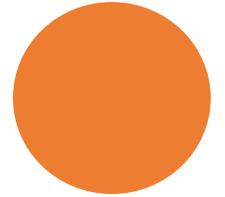
Im Verlauf des Coachingprozesses stellen wir die Szene immer wieder um und entwickeln erste Lösungsschritte.

Gemeinsam erproben wir vorausschauend, welche neuen Handlungsweisen sich gut anfühlen und was Du als nächstes in Deinem Leben verändern und im Alltag anders machen könntest.

So wirst Du mehr und mehr zum Regisseur Deines Lebens.

Du findest Deine innere Balance wieder und erlebst Zufriedenheit, Sicherheit und Freude.

Achtsamkeits- bzw. Meditationsübungen ergänzen, wenn Du willst, unsere gemeinsame Arbeit und helfen dir in Zukunft zur Ruhe zu kommen, überlegte Entscheidungen zu treffen und bewusst zu handeln.



Coaching  
-  
Keck.de

individuelle Beratung, Begleitung, Lösung

# Blick auf das Problem

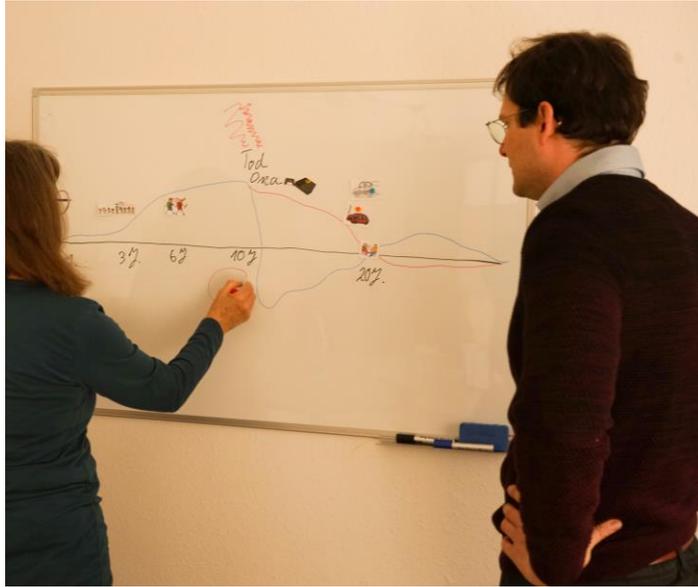
Wir schauen Deine Situation aus drei Blickwinkeln an:

- Das **Problem** wegen dem Du zu mir kommst: z.B. Überforderung, Stress, Mobbing, Überlastung, Konflikte, Umgang mit einer chronischen Erkrankung.....
- Deine **Person**, Deine Entwicklung, Deine Gefühlslage, wie du zu dem Problem stehst.....
- Dein **Umfeld** z.B. Familie, Freunde, Kollegen, Arbeitgeber in Beziehung zu Dir und Deinem Problem.

Im Erleben der drei Bereiche begleite ich Dich als Coach. Wir arbeiten heraus, welches eigentliche Thema hinter Deinem Problem steht und es erzeugt oder unterstützt/befeuert.

Damit Du wieder zurück zu Deiner inneren Balance kommst.





## Klient\*innen kommen ins Coaching u.A. aus folgenden Gründen

- Individuelles Lebensthema (z.B. Lampenfieber)
- Erleben von Überforderung, Stress und Burnout
- Herausforderungen durch veränderte Lebens-situationen (z.B. chronische Erkrankung)
- Erleben von sozialen Konflikten, z.B. Ausgrenzung / Mobbing
- Konsumreflexion / Suchtberatung
- Aufbau und Reflexion der eigenen Achtsamkeits- / Meditationspraxis
- Ein\*eine Angehörige\*r, braucht Hilfe und Sie sind überfordert und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen.



## **Coaching - Keck.de**

**Individuelle Beratung, Begleitung, Lösung**

Coaching-Keck.de  
Kurze Str. 37  
71332 Waiblingen  
Tel: 0152-25 83 67 20  
Mail: [info@coaching-keck.de](mailto:info@coaching-keck.de)  
Web: [www.Coaching-Keck.de](http://www.Coaching-Keck.de) /  
[www.mpu-rems-murr-kreis.de](http://www.mpu-rems-murr-kreis.de)



**Gunnar Keck**  
Sozialarbeiter M.A.  
Tiefenpsychologisch fundierter  
Suchttherapeut (DRV/GKV)

**Termine nach  
Vereinbarung.**

**Informiere dich jetzt  
über die verschiedenen  
Angebote oder komm  
mit deinem individuellen  
Thema auf mich zu.  
Vereinbare gerne ein  
kostenloses  
Erstgespräch.**

**Coaching oder psychologische  
Beratung, vor Ort bei  
Coaching-Keck.de oder Online  
über Zoom.**