



„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie an und handelt.“
Dante Alighieri

Personal & Business Coaching

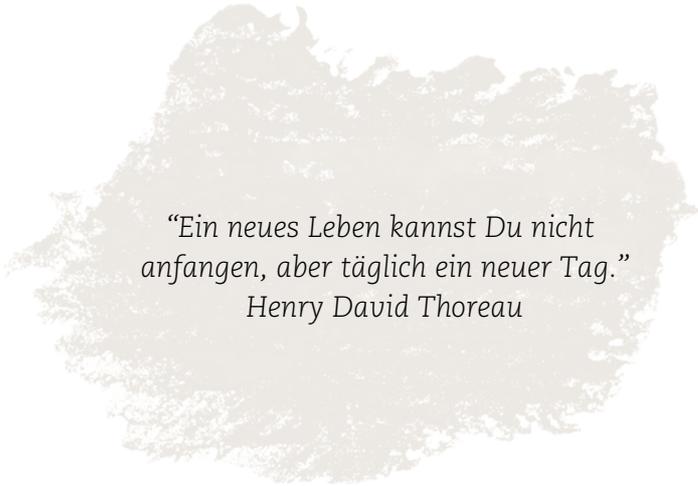
Sie stehen in Ihrem Leben gerade vor Herausforderungen, Fragen, Themen, die Sie angehen, bearbeiten und lösen möchtest? Dann würde ich mich sehr freuen, Sie als Coach begleiten zu dürfen. Meine Arbeit ist geprägt von Vertrauen, Erfahrung, Kreativität, Authentizität, Ehrlichkeit und großer Offenheit für alles, was gerade für Sie Raum benötigt. Ich begegne Ihnen in einem ganzheitlichen Verständnis, stets auf Augenhöhe, mit Empathie, Tiefe und Einfühlungsvermögen.

Ablauf

Vor Beginn des Coachings findet online ein kostenfreies Vorgespräch statt. Die Dauer ist ca. 45 Minuten. Bei diesem Treffen beschreiben Sie Ihr Thema, Dein Anliegen, Ihren Wunsch an unsere Zusammenarbeit. In Folge stelle ich Ihnen meine Vita, meine Arbeit, die Vorgehensweise, Terminabsprache und den "grobe" Inhalt des 1:1-Coachings vor. Danach besprechen wir, ob und in welchem Umfang ich Sie in Deinem Anliegen unterstützen und begleiten kann.

Nach unserem Vorgespräch und der Vereinbarung einer Zusammenarbeit, erarbeite ich Ihren Coachingablauf. Er wird inhaltlich exklusiv und nur für Sie entwickelt. Abgestimmt auf Ihr Anliegen erhalten Sie eventuell vorab digital und/ oder postalisch, Arbeitsmaterialien (Workbook, sensorische und kreative Arbeitsmaterialien, Materialliste etc). Je nach Anliegen kann es sein, dass Sie vorab „Prewrite“- Übungen und Reflektionsfragen zur Verfügung gestellt bekommen.

Ich freue mich sehr auf Sie, Ihre Christine Frischmuth



*“Ein neues Leben kannst Du nicht
anfangen, aber täglich ein neuer Tag.”
Henry David Thoreau*

Inhalt & Umfang

- Vorabgespräch ca. 45 min.
- Materialliste für Ihr Coaching
- Online-Live-Treffen oder Präsenzworkshop mit Christine Frischmuth
- Auf das Anliegen abgestimmte Übungseinheiten incl. Arbeitsmaterialien
- Wenn vom TN gewünscht, bis zu 14 Tagen nach dem Workshop Umsetzungsbegleitung via Whatsapp/ Signal
- Buchempfehlungen zum persönlichen Anliegen