

## FAQ team4coaching

Anbei finden Sie eine Auswahl der FAQ (Frequently Asked Questions), also der häufig gestellten Fragen und den dazugehörigen Antworten zu team4coaching.

### 1. Was bedeutet für uns Coaching?

Beim Coaching geht es grundsätzlich darum, dass der Coach nicht selbst Vorschläge macht, berät oder Lösungen erarbeitet, sondern vielmehr durch Fragen, Zusammenfassungen und verschiedener Methoden den Coachee anregt, eine eigene Lösung zu entwickeln, die zu seiner Persönlichkeit und Situation passt. Im Gespräch lernt der Coachee, seine Einstellung, seine Werte, seine Wahrnehmung, seine Regeln und Glaubenssätze, seine Prinzipien, sein Verhalten und seine Bedürfnisse auf unterschiedlichen Sinnesebenen besser zu verstehen und darauf zu reagieren. Er erfährt durch und mit sich selbst, einen anderen Umgang und nachhaltige Lösungsmöglichkeiten mit neuen Aspekten und Zielklarheit. Wir von team4coaching verstehen Coaching als respektvollen, wertschätzenden und lösungsorientierten Prozess, der eher kurzfristig angelegt ist. Dabei können mitunter auch beratende Elemente den Prozess voranbringen.

### 2. Was ist der Unterschied zwischen Life- und Business Coaching?

Im **Life-Coaching** liegen die Schwerpunkte auf Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Authentizität und der Hilfe in Lebenskrisen, Partnerschaftsproblemen oder anderen Themen in der Familie, mit Freunden etc. Das Thema kann Finanzen, Gesundheit oder auch Spiritualität betreffen, jedenfalls im privaten Bereich. Life-Coaching wird von der Privatperson selbst bezahlt. **Business-Coaching** dagegen wird sehr häufig von Unternehmen angefragt und auch bezahlt. Es werden schwerpunktmäßig berufliche Themen behandelt. Der Coach begleitet den Business-Coachee bei Veränderungsprozessen im Unternehmen, gezielten Förderungen von Mitarbeitern, im Krisenmanagement, bei Gesprächsführungen und bei Führungsaufgaben und -kompetenzen. Auf alle Fälle steht die berufliche Weiterentwicklung im Vordergrund.

### 3. Was zeichnet die Arbeitsweise von team4coaching aus?

team4coaching lebt seine Theorie, d.h. wir setzen „schöne Worte“ auch in die Praxis um. Dazu gehört zum Beispiel, dass Sie bei team4coaching wirklich im Mittelpunkt stehen.

Im Bereich **Life-Coaching** stärken wir Sie durch unsere individuelle Persönlichkeitsentwicklung, damit Sie Ihre persönlichen und beruflichen Ziele selbstreflektierend und aus eigener Kraft erreichen.

Auch im Bereich **Business-Coaching für Unternehmen** ziehen wir keine fertigen Konzepte aus der Schublade, vielmehr agieren wir individuell, lösungsorientiert und effizient. Das bedeutet für uns, dass wir uns Ihre Unternehmensziele zu eigen machen und gleichzeitig liegt uns auch das Wohl Ihrer Mitarbeiter sehr am Herzen. Im Coaching gehen wir von einem positiven Menschenbild aus und der Annahme eines selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Lebens.

Jeder Mensch hat (manchmal ungeahnte) Fähigkeiten und Stärken – lassen Sie uns gemeinsam Ihre entdecken. Wir glauben an Sie und Ihre Fähigkeiten!

team4coaching lädt Sie ein, durch das Coaching mehr Sinn und Zufriedenheit in Ihrem Leben oder in Ihrem Berufsalltag zu gewinnen.

#### 4. Was bedeutet Kooperation für team4coaching?

Uns zeichnet vor allem das gesamte Team aus, deshalb heißen wir auch team4coaching. Mit unserem **Kooperationsmodell** stehen Ihnen derzeit neun unterschiedliche Persönlichkeiten für Coachings, Trainings und Seminare zur Verfügung, alle mit eigenen Schwerpunkten und langjähriger Berufs- und Lebenserfahrung. Wir stehen gemeinsam für denselben Spirit, nahezu gleiche Handlungs- und Denkweisen und eine gemeinsame Wertevorstellung.

#### 5. Welche Wertevorstellung vertritt team4coaching?

Werte sind essentiell im Leben. Gerade im Coaching stehen Werte oft im Mittelpunkt des Coaching-Prozesses. Deshalb freuen wir uns, wenn auch Sie sich für unsere Werte interessieren:

**Vertrauen** – Gegenseitiges Vertrauen ist die Basis eines erfolgreichen Coachings. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, uns vorher kennenzulernen und den Coachingprozess selbstverständlich aktiv mitzugestalten.

**Authentizität** – Wir sind, wie wir sind: klar, ehrlich und offen. Genauso kommunizieren wir auch. Wir von team4coaching sind menschlich und nahbar; wir arbeiten mit Leidenschaft und einer Prise Humor.

**Respekt** – Wir achten einander. Als Menschen. Als Kollegen. Als Freunde. So gehen wir miteinander und unseren Klienten um.

**Wertschätzung** – Jeder Mensch ist einzigartig. Im Coaching geht es gerade darum, den Menschen so wie er ist, anzunehmen und wertzuschätzen und seine Einzigartigkeit zu betonen.

**Nachhaltigkeit** – Wir begleiten Sie während des gesamten Coaching-Prozesses bis zum Erfolg und darüber hinaus. team4coaching steht Ihnen auch nach Abschluss der letzten Sitzung weiterhin zur Verfügung für eventuelle Fragen und selbstverständlich auch für neue Themen, die sich bei Ihnen zeigen.



## 6. Was ist meine Rolle als Coachee?

Zu allererst brauchen Sie ein Thema, ein Ziel, einen Wunsch, etwas verändern zu wollen. Ein erfolgreiches Coaching steht und fällt mit dem Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und dem Coach. Deshalb ist es von Anfang an und während des gesamten Coaching-Prozesses wichtig, dass der Coachee ehrlich zu sich und auch zum Coach ist. Dabei hilft es, wenn Sie sich öffnen können und bereit sind, sich auch zu reflektieren. Ihr Coach wird Sie bis zum Schluss empathisch, diskret und fachkundig begleiten.

Zum Gelingen des Coachings ist es außerdem erforderlich, dass Sie auch die Zeit zwischen den Coaching-Sitzungen nutzen; Ihr Coach wird Ihnen hierzu genügend Anregungen und Vorschläge geben.

## 7. Wie lange dauert ein Coaching?

Ein Coaching dauert i.d.R. drei bis fünf Sitzungen, dies hängt natürlich von Ihrem Thema und der Komplexität ab. Die Coaching-Sitzung bei team4coaching beträgt normalerweise 60 Minuten, kann aber selbstverständlich mehr als eine Stunde, oft auch 90 und 120 Minuten, dauern. Die Länge der Sitzung wird im Vorfeld immer mit Ihnen abgesprochen.

## 8. Wo finden die Coachings statt?

Die Coachings finden wahlweise in unseren Räumlichkeiten statt oder auch bei Ihnen zu Hause bzw. in Ihrem Unternehmen. Wir bieten ebenso virtuelle Sitzungen an sowie Telefon-Coachings. Es besteht zudem die Möglichkeit eines gemeinsamen Spaziergangs im Wald oder ein Treffen an einem anderen schönen Ort.

## 9. Wie kann ich mir einen Ablauf eines Coachings vorstellen?

Zunächst einmal bietet Ihnen team4coaching ein kostenloses Vorgespräch an, um die grundsätzlichen Rahmenbedingungen zu klären (wie Thema, Ort, Dauer, Kosten etc.). In diesem ca. 30-minütigen Erstgespräch haben Sie die Gelegenheit, uns kennenzulernen, Fragen zu stellen und Ihr Thema kurz zu erläutern. Stimmt das Vertrauensverhältnis zwischen beiden Seiten, kann der Coaching-Vertrag unterschrieben werden.

In der ersten Coaching-Sitzung analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihr konkretes Anliegen und Ihre Zielsetzung, um in einem weiteren Schritt intensiv ins Coaching einsteigen zu können. Wir arbeiten hierbei individuell und lösungsfokussiert mit konkreten Situationen aus Ihrem (Berufs-)Alltag.

Auch die Zeit zwischen den Coaching-Sitzungen ist wichtig, denn Sie haben die Möglichkeit, das Besprochene zu reflektieren, zu ordnen, anzunehmen, vielleicht sogar in den ersten Schritten schon umzusetzen. Wir werden Sie mit Vorschlägen und Impulsen auch hierbei unterstützen.

Während des gesamten Coaching-Prozesses agieren wir von team4coaching immer auf Augenhöhe mit Ihnen. Genauso ist es uns auch eine Herzensangelegenheit, Sie nach jeder Coaching-Sitzung mit einem guten Gefühl zu verabschieden.

Auch nach erfolgreichem Abschluss eines Coachings stehen wir Ihnen weiterhin zur Verfügung – ob für Fragen, neue Entwicklungen oder Beratungen bis hin zu einem erneuten Coaching-Bedarf. team4coaching ist für Sie da!

## **10. Wird mein Coaching für mich dokumentiert?**

Grundsätzlich hängt die Dokumentation vom Fall / vom Thema ab. Da Nachhaltigkeit zu den Grundprinzipien von team4coaching gehört, werden wir Ihnen i.d.R. etwas an die Hand geben, womit Sie auch nach der Sitzung das Besprochene nachvollziehen, aufarbeiten oder wiederholen können.

## **11. Unterliegt team4coaching der Schweigepflicht?**

Selbstverständlich unterliegt team4coaching gemäß unseren Verträgen und den Ethik-Richtlinien der Schweigepflicht. Dies ist einer unserer Grundpfeiler des Vertrauens.

## **12. Werden meine persönlichen Daten/Angaben vertraulich behandelt?**

Generell werden alle Daten und vertrauliche Informationen bei team4coaching strengstens geschützt. Ihre Daten und Informationen über oder von Ihnen werden nur bei ausdrücklicher und schriftlicher Genehmigung von Ihrer Seite verwendet. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn Sie uns freundlicherweise eine Referenz zur Verfügung stellen, die wir auf der team4coaching Website veröffentlichen dürfen.

## **13. Wie lerne ich team4coaching persönlich kennen?**

Natürlich freuen wir uns, wenn Sie uns kennenlernen wollen! Gerne können Sie uns eine E-Mail schreiben, uns anrufen oder uns auch persönlich in unserem Büro in Frankfurt besuchen. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website.

Darüber hinaus können Sie sich mit uns auch gerne über XING und LinkedIn in Verbindung setzen, suchen Sie einfach nach „team4coaching“.

Egal, welchen Weg Sie wählen – wir freuen uns auf Sie!



## 14. Was kostet mich ein Coaching?

Ein Life-Coaching und Business-Coaching für Selbstzahler kostet zwischen 100 und 130 Euro die Stunde.

Nähere Angaben sowie die Preise für Unternehmensbezahltes Business-Coaching und Seminare/Trainings erhalten Sie in unserer Preisliste.

## 15. Wie bezahle ich die Coachings?

Zum Bezahlen stehen Ihnen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung:

- Barzahlung, direkt im Anschluss an die Sitzung
- Überweisung innerhalb 14 Tagen nach Rechnungstellung
- Geschenkgutscheine (von team4coaching ausgestellt)
- Kartenzahlungen sind spätestens ab dem 1.10.2020 möglich

## 16. Zahlt die Krankenkasse meine Sitzungen?

Leider ist das nicht möglich, die Krankenkassen zahlen in diesem Bereich ausschließlich Psychotherapien.

## 17. Kann ich die Kosten absetzen?

Bei einem Business-Coaching, d.h. wenn es um eine berufliche Thematik geht, besteht durchaus die Möglichkeit, dass die Kosten abgesetzt werden können.