

1:1 COACHING

von Iris Alheidt-Pehrish



Veränderung
beginnt bei Dir!



Definition:

Das 1:1 COACHING ist ein klassisches Einzelcoaching bei dem die Interessen, Bedürfnisse und Ziele des Coachees im Mittelpunkt stehen. Was meine Arbeit dabei so besonders macht, ist die traumasensible Herangehensweise.

Ziel:

Dich in Deinem Leben zu unterstützen das zu sein, was Du wirklich bist oder das zu werden, was Du tatsächlich sein kannst und willst.

Traumasesibles Coaching

Traumasesibles Coaching ist ein Ansatz im Coaching, der die Auswirkungen vergangener Traumata auf das gegenwärtige Leben einer Person berücksichtigt. Es ist eine Arbeitsweise, die anerkennt, dass Traumata beeinflussen können, wie eine Person denkt, fühlt und handelt und dass sie langanhaltende Auswirkungen auf ihre Beziehungen, ihre Arbeit und ihr allgemeines Wohlbefinden haben können.

Meine Arbeitsweise

- **Sichere und unterstützende Atmosphäre:** Traumaüberlebende können sich während Coaching-Sitzungen verletzlich und ausgeliefert fühlen, daher ist es wichtig, eine sichere und unterstützende Umgebung zu schaffen. Das bedeutet, einen vertraulichen Raum zur Verfügung zu stellen, aktiv zuzuhören und ihre Erfahrungen zu validieren.
- **Klientenzentrierter Ansatz:** Traumaüberlebende müssen die Kontrolle über ihre Heilungsreise haben. Als Coach kann ich meine Klienten unterstützen, indem ich einen klientenzentrierten Ansatz verwende, der bedeutet, ihren Vorgaben zu folgen, ihre Grenzen zu respektieren und sie zu befähigen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.
- **Retraumatisierung:** Ich achte vor allem auf die Sprache, die ich verwende, und die Fragen, die ich stelle. Retraumatisierungen können durch bestimmte Worte oder Themen ausgelöst werden, deshalb verwende ich eine neutrale Sprache und lasse meine Klienten das Gespräch führen.
- **Regulierung von Emotionen:** Traumaüberlebende können Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu regulieren, was sich auf ihre Fähigkeit auswirken kann, Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen. Als Coach kann ich ihnen helfen, Bewältigungsstrategien und Werkzeuge zur Bewältigung ihrer Emotionen zu entwickeln.
- **Stärken und Resilienz:** Traumaüberlebende haben oft bedeutende Herausforderungen in ihrem Leben gemeistert. Ich helfe ihnen dabei, ihre Stärken und Resilienz zu erkennen und wie sie diese Qualitäten genutzt haben, um Hindernisse zu überwinden. Dies kann eine kraftvolle Möglichkeit sein, ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation aufzubauen.

Insgesamt erfordert traumasensibles Coaching einen mitfühlenden und empathischen Ansatz, der die Auswirkungen von Traumata auf das Leben einer Person anerkennt. Durch Einhaltung aller oben genannten Punkte werde ich Dir helfen, Dich auf Selbstermächtigung und Wachstum zuzubewegen.

Preise



1 x Einzelcoaching

Dauer: 90 Minuten

Preis inkl. MwSt.: 160,65 €

Termin: nach Absprache

10 x Einzelcoachings (10er Karte)

Dauer: 10 x 90 Minuten (+ 1 x 90 Minuten gratis)

Preis inkl. MwSt.: 1.606,50 €

Termin: nach Absprache

1 x Gratis

Die 10er Karte ist ab Erwerb für 1 Jahr gültig.

10er Karte

Beim Kauf einer 10er Karte erhältst Du eine 1:1 Coaching Session gratis dazu.

* Nur gültig bei Sofortzahlung.

Über mich

Seit nun mehr als 30 Jahren bin ich, Iris Alheidt-Pehrish, im Bereich Coaching tätig und helfe meinen Klienten, egal welchen Alters oder Geschlechts, in ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Spezialisiert auf traumasensibles Coaching, die schonende Aufarbeitung einer traumatischen Vergangenheit.

Meine Arbeit findet ausschließlich Online, via Zoom, statt. Daher kannst Du von überall auf der Welt von meinen Leistungen profitieren. Auch in englischer Sprache. Geeignete Termine trotz Zeitverschiebung garantiere ich Dir. Gerne passe ich mich Dir flexibel an.

Trotz alledem besteht natürlich auch die Möglichkeit, Vor-Ort-Termine mit mir auszumachen, wenn Dir das lieber ist. Hier bitte ich um Nachsicht. Diese Option ist nur nach individueller Absprache möglich. Vielen Dank!



Kontakt

Solltest Du vorab noch Fragen zu mir oder meiner Arbeitsweise haben, beantworte ich Dir diese sehr gerne. Schreib mir!

WhatsApp: +49 (0)163 - 139 69 24

E-Mail: iris.alheidtpehrisch@googlemail.com

Auch Buchungen nehme ich über diese Wege gerne entgegen.

Ich freue mich auf Dich und die gemeinsame Arbeit!

Feedback

“Bislang habe ich in der aktuellen Coaching-Welt niemanden kennengelernt, der so kompetent ist wie Iris und so viel Wissen, Erkenntnis, Liebe und Qualität vermitteln kann.“

