

COACHING MIT NACHHALTIGKEITS-GARANTIE

WAS BRINGT MIR DAS?

Nach unseren Sitzungen beginnt die **eigentliche Herausforderung!**

Jetzt gilt es die Inhalte in die Praxis zu übertragen und anzuwenden. Oft ist die Motivation und Begeisterung zu Beginn groß, aber schon nach kurzer Zeit lauern die **Gefahren des Alltags**: Alte Gewohnheiten melden sich, unvorhersehbare Ereignisse kommen auf, es gibt die Ablenkungen des täglichen Lebens und Hürden bei der Umsetzung. Auch das Umfeld reagiert auf Ihre Veränderungen.

Damit Sie in dieser Zeit nicht alleine sind und am Ball bleiben, biete ich Ihnen eine Online Begleitung.



Das sind Ihre Vorteile:

- Wir hangeln uns nicht von Sitzung zu Sitzung. **Professionelle Unterstützung über den gesamten Prozess**
- Was hat mir die heutige Sitzung gebracht? Durch die Nachbearbeitung sehen Sie sofort was Sie erreicht haben und haben einen **klaren Plan für die nächsten Schritte**
- Die Online Vorbereitung der Sitzungen und Ihr Alltagsfeedback zeigen mir genau, was Sie besonders beschäftigt und wo wir ansetzen sollten. Jede Sitzung wird **exakt auf Ihre Bedürfnisse** angepasst. Für die maximale Wirkung!
- Individuell auf Ihre Ziele abgestimmte Übungen helfen Ihnen, die **Fortschritte** während des Coachings zu **verfestigen** und direkt in die Praxis umzusetzen
- Wie im Sport bin ich als Coach auch im Wettkampf (dem Alltag) an Ihrer Seite. **Kein langes Warten** bis zur nächsten Sitzung und kein Druck, alles wichtige in der Sitzung zu erwähnen. Sie können mir **24/7** von Erfahrungen und Erlebnissen berichten, egal wo Sie gerade sind und noch während die Emotionen frisch sind
- Ich bin immer auf dem aktuellen Stand und kann Ihnen **schnell und effizient** genau die Unterstützung geben, die Sie benötigen
- **Nutzen Sie freie Zeitfenster** bequem und konstruktiv. Notieren Sie Gedanken, Ideen und Lösungen. Das Aufschreiben und Reflektieren von Erfahrungen, kleinen Erfolgen, aber auch Hindernissen schafft Klarheit
- Die zeitversetzte Kommunikation entschleunigt. Es entstehen Emotionen, Gedanken und wertvolle Ideen entstehen, die im direkten Gespräch oft im Verborgenen bleiben
- Das Schreiben, die Reflexion und Auseinandersetzung mit Ihrem Prozess **stärkt Ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten** und wappnet Sie bestens für kommende Herausforderungen
- Das benutzerfreundliche Tool CleverMemo dokumentiert unseren gesamten Prozess **lückenlos** in einem synchronen Verlauf. So sind wir immer auf dem gleichen Stand. Der Weg wird **transparent**, alle Fortschritte, sowie Schlüsselerlebnisse werden **nachvollziehbar** und können auch später jederzeit rekapituliert werden
- Die **Datensicherheit** hat dabei oberste Priorität. Über einen passwortgeschützten und verschlüsselten Zugang bleibt unsere Kommunikation garantiert unter uns

Sie erhalten die bestmögliche Unterstützung, um dranzubleiben, Ihre Ziele stets im Auge zu behalten und auch wirklich nachhaltig zu erreichen!



Trotz Hektik und Ablenkungen des Alltags -

Mit CleverMemo behalten Sie den **roten Faden Ihres Prozesses** immer im Blick

Tipp: Auf dem Smartphone speichern und mit nur einem Klick zugreifen - Hier klicken

DER ROTE FADEN

FÜR IHREN PROZESS



Die Sicherheit Ihrer Daten hat oberste Priorität und wird durch einen passwortgeschützten & SSL-Verschlüsselten Zugang gewährleistet



So bleiben Sie auch über die Sitzungen hinaus an Ihren Themen & Zielen dran (jederzeit, sogar per App auf dem Smartphone - **hier klicken**)



Die Nachbearbeitung der Sitzungen verdeutlicht die wichtigsten Erkenntnisse und fasst geplante Schritte konkret zusammen



Zeitnahes und regelmäßiges Feedback ermöglicht es dem Coach / BeraterIn die kommenden Sitzungen und Schritte persönlicher & auf Ihre Bedürfnisse zuzuschneiden



Eine effektive Möglichkeit herauszufinden, wie die gemeinsam erarbeiteten Lösungen in der Praxisanwendung funktionieren und wie Sie sich dabei fühlen



Die Magie der Schriftlichkeit hilft Ihnen Gelerntes nachhaltiger zu verankern, Ihre bestehenden Verhaltensweisen besser zu verstehen und neue leichter umzusetzen



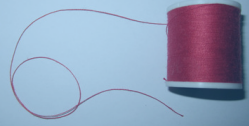
Die schriftliche Auseinandersetzung trainiert die Selbstwahrnehmung, bringt neue Ideen & schafft Klarheit. Ihre eigenen Worte lassen Bilder und Gefühle entstehen, was Ihnen einige Aha-Momente beschern wird.



Durch diese Struktur werden (Teil-)Erfolge und Fortschritte im Prozess sichtbar. Die beste Motivation für die kommenden Schritte



Trotz Hektik und Ablenkungen des Alltags -
Mit CleverMemo behalten Sie den **roten Faden Ihres Prozesses** immer im Blick



CleverMemo hilft Ihnen dabei, die angestoßene Entwicklung aus der Sitzung in den Alltag zu übertragen

Warum ist die eigenständige Arbeit außerhalb der Sitzungen so wichtig ?

Sitzungen decken lediglich 1-2 % der Zeit in einem Veränderungs- & Entwicklungsprozess ab. Die restlichen 98 % sind Sie im Alltag auf sich alleine gestellt. In dieser Zeit ist es unabdingbar für den nachhaltigen Erfolg, dass Sie eigenverantwortlich an Ihrem Prozess weiterarbeiten.

Um alte Verhaltensweisen und Muster nachhaltig durch neue zu ersetzen, ist ein stetiges üben, erfahren, achtsam sein und bewusst machen im Alltag unerlässlich. Veränderungen werden in den Sitzungen vorbereitet und zwischen und nach den Sitzungen auf den eigenen Lebensbereich übertragen.

Wie hilft mir CleverMemo dabei ?

CleverMemo ist das Instrument, das Ihnen das Dranbleiben erleichtert und Ihrem Prozess einen **fortlaufenden roten Faden** verleiht. Trotz Hektik und Ablenkungen im Alltag verlieren Sie Ihre Themen & Ziele nicht aus den Augen.

CleverMemo gibt Ihrer Arbeit außerhalb der Sitzungen Struktur. Sie haben jederzeit die Möglichkeit sich in Ihrer gewohnten Umgebung, ohne Zeitdruck und wann immer Sie möchten mit Ihren Themen auseinanderzusetzen.

Warum spielt das Aufschreiben so eine entscheidende Rolle ?

Durch das Aufschreiben verarbeiten wir Informationen und Gedanken mit eigenen Worten. Es entstehen Bilder, die es uns erleichtern, Informationen zu verankern, bestehende Denk- & Verhaltensweisen besser zu verstehen und neue leichter umzusetzen. Ihre Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit wird trainiert. Das schafft Klarheit, neue Ideen und sorgt für den ein oder anderen Aha-Moment.

Gedanken werden strukturiert, Erfahrungen festgehalten, Beobachtungen, Stimmungen und Verhaltensweisen protokolliert. Es wirkt zudem wie eine Art Vertrag mit sich selbst, der die Motivation stärkt

Welche Möglichkeiten bietet mir CleverMemo noch ?

Sie können sich selbst Aufgaben und Erinnerungen erstellen, die Ihnen helfen außerhalb der Sitzungen an Ihren Themen & Zielen dranzubleiben.

Erfahrungen, Stimmungen, Gedanken, Beobachtungen, Erlebnisse und Ideen können Sie jederzeit als Tagebucheintrag notieren. Durch den App-Charakter geht das sogar per Smartphone - Überall und jederzeit. (*Hier erfahren Sie, wie Sie CleverMemo auf Ihrem Startbildschirm hinterlegen*).

In Ihrem CleverMemo Account finden Sie zusätzlich im Bereich „Dranbleiben“ zahlreiche Tipps.

Wieso muss ich mich einloggen und geht das nicht einfach per E-Mail ?

Der kontinuierliche CleverMemo Verlauf macht Ihre Entwicklung und Fortschritte sichtbar. Sie und auch Ihr Coach / BeraterIn / TherapeutIn erkennen Zusammenhänge, da alle Gedanken und Inhalte strukturiert und chronologisch dargestellt werden. Die Reflexion vergangener Inhalte im Kontext ist ganz einfach und jederzeit möglich. Ihr Feedback steht dem Coach / BeraterIn / TherapeutIn umgehend und vollständig zur Verfügung. Das ermöglicht Ihren Prozess individuell und bedarfsgerecht zu steuern. Die Basis für erfolgreiche Veränderungsarbeit.

Dabei hat der Schutz Ihrer persönlichen Daten stets höchste Priorität. Der Austausch findet ausschließlich in einem verschlüsselten und passwortgeschützten Bereich statt. CleverMemo wird nicht auf Ihren Endgeräten installiert und es werden keine Daten auf dem Endgerät gespeichert. So ist sichergestellt, dass auch bei Verlust des Endgerätes keine Daten an Dritte gelangen.