

Leistungen

- » Veränderung von unliebsamen Verhaltensweisen
- » Reduktion starker Emotionen (z.B. Wut oder Angst)
- » Aufbau von erfüllenderen Beziehungen
- » Förderung der Durchsetzungsfähigkeit
- » Stärkung des Selbstvertrauens
- » Verbesserung des Umgangs mit Kritik
- » Reduktion des Harmoniebedürfnisses
- » Verbesserung der Kommunikation
- » Stärkung der Konfliktlösefertigkeiten
- » Reduktion des Gedankenkreises (Achtsamkeit)
- » Stressmanagement/Burnout-Prophylaxe
- » Ausbau der Selbstfürsorgefähigkeiten
- » Abbau von Prokrastination (Aufschieben)



*„Bis du dem Unbewussten bewusst wirst,
wird es dein Leben steuern und du wirst
es Schicksal nennen.“*

Carl G. Jung

Zielsetzung

Das Ziel des emotionsfokussierten Coachings ist es, Sie zum Experten Ihrer biografisch bedingten inneren Prägungen (Schemata) zu machen, welche sich in vielfältiger Weise negativ auf Ihr Privat-, aber auch Berufsleben auswirken. Grund dafür ist, dass Schemata unsere Verhaltensweisen steuern, da sie direkten Einfluss auf unsere Emotionen haben. Handeln Sie oft anders, als Sie es eigentlich möchten, und belasten Sie häufig Ihre Emotionen, z.B. in Form von starker Wut, Angst oder einem schlechten Gewissen? Dann kann Ihnen ein emotionsfokussiertes Coaching helfen, alten Schemata die Macht zu nehmen.

Eine tiefere Auseinandersetzung mit der Materie der Schemata ist jedoch nicht nur hilfreich, um sich selbst besser zu verstehen und lenken zu lernen, sondern auch um andere Menschen gezielter lesen und somit besser auf diese eingehen zu können. Dies reduziert u.a. die Konflikt-häufigkeit, sodass harmonischere Beziehungen und eine höhere Lebenszufriedenheit entstehen.

Sie interessieren sich für ein emotionsfokussiertes Coaching? Dann vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch.

Emotionsfokussiertes Coaching
Dipl.-Psych. Felix Zegelman
Hauptstraße 25a | 65843 Sulzbach (Taunus)

☎ 06196 - 801 78 39
📄 06196 - 801 78 35
✉ info@changing-emotions.de
🌐 www.changing-emotions.de

Terminvergabe nach Vereinbarung

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen stets die männliche Form gewählt, jedoch ist immer auch die weibliche Form gemeint.



CHANGING EMOTIONS®
Emotionsfokussiertes
Coaching

Verändern Sie Ihre wiederkehrenden hinderlichen Verhaltensmuster nachhaltig

Durch emotionsfokussiertes Coaching zu erfüllenderen zwischenmenschlichen Beziehungen, mehr Lebenszufriedenheit und voller Potenzialentfaltung gelangen



Ablauf des emotionsfokussierten Coachings

Erstgespräch:

Der Coaching-Prozess beginnt mit einem Erstgespräch zum wechselseitigen Kennenlernen. Bei dieser ersten Coaching-Einheit werden die Problemstellung konkretisiert, die dadurch erzeugten negativen Konsequenzen für Ihr Leben aufgezeigt sowie die bereits bewussten Hindernisse bezüglich einer Veränderung definiert. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die Leitgedanken des emotionsfokussierten Coachings.

Klärungsphase:

In dieser Phase geht es darum, Ihre biografisch bedingten inneren Prägungen (Schemata) herauszuarbeiten, die sich in Verhaltensmustern manifestieren und Sie somit am Erreichen Ihrer Ziele im Leben hindern. Unter anderem über Fragebögen erfolgt eine erste emotionale Standortbestimmung. Zudem erfolgt in dieser Phase eine erste Erhöhung der Selbstaufmerksamkeit (Erkennen der eigenen Schemastruktur) durch den gezielten Einsatz von Achtsamkeitsverfahren.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** 2 bis 3 Coaching-Einheiten

Veränderungsphase:

Im Mittelpunkt steht die konkrete Bearbeitung Ihrer Schemastrukturen durch emotionsfokussierte Techniken, an Ihrer Problemstellung orientierte Situationsanalysen, individuelle Verhaltensexperimente sowie durch den gezielten Einsatz des **videobasierten Online-Portals** und der **mobilen Coaching-App**.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** In der Regel zwischen 10 und 15 Coaching-Einheiten. Die Dauer hängt jedoch stark von den entsprechenden Anliegen ab und kann nach unten oder, in Ausnahmefällen auf Klientenwunsch, auch nach oben abweichen.



Abschlussphase:

Am Ende steht die Abschlussanalyse und Festigung des Erreichten anhand konkreter zukunftsgerichteter Handlungsschritte. Zudem dient ein Abgleich mit den Fragebögen der Klärungsphase Ihrer finalen Veränderungsmessung.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** 1 bis 2 Coaching-Einheiten

Boosterphase (optional):

Auf eigenen Wunsch gibt es die Möglichkeit einer feineren Nachjustierung der Verhaltensmodifikationen mit mehrmonatigem oder jährlichem Abstand.

Legen Sie Ihre alten, biografisch bedingten und emotionsbesetzten Verhaltensmuster ab, um erfüllendere zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten, mehr Lebenszufriedenheit zu gewinnen und Ihr volles Potenzial zu entfalten.

Aufbau einer Coaching-Einheit

Eine emotionsfokussierte Coaching-Einheit dauert normalerweise 50 Minuten. Ich empfehle meinen Klienten jedoch, sich auch zwischen den Sitzungen mit den Inhalten auseinanderzusetzen, da dies einen wichtigen Pfeiler der längerfristigen Veränderung darstellt. Hierzu besteht auf Wunsch des Klienten die Möglichkeit, die Sitzungen per Audioaufnahme aufzuzeichnen, um diese z.B. auf dem Arbeitsweg noch einmal zu hören und die Inhalte zu vertiefen.

In den Sitzungen werden zudem konkrete Aufgaben besprochen, welche bis zur kommenden Coaching-Einheit umgesetzt werden sollen. In der Regel ergibt sich hierbei ein 1:1,5-Verhältnis. 50 Minuten erfolgt das Coaching im persönlichen Gespräch, 75 Minuten beträgt die Nachbereitung.

Zwischen den persönlichen 1:1-Sitzungen steht für meine Klienten die Möglichkeit offen, mich auch außerhalb der regulären Sprechzeiten über einen **DSGVO-konformen Messenger** zu kontaktieren. So besteht bei Bedarf ein kontinuierlicher Austausch, welcher der Veränderung zugutekommt.

Um die Zeit zwischen den Sitzungen optimal zu nutzen, bietet Ihnen das emotionsfokussierte Coaching vielseitige technische Unterstützung an. So können meine Klienten über mein **videobasiertes Online-Portal** Inhalte in Form von Videotutorials selbstständig vertiefen und sich zudem täglich von meiner **mobilen Coaching-App** bei der Umsetzung ihrer Veränderungsvorhaben unterstützen lassen.

Abgerundet wird das Angebot durch den von mir verfassten **Kommunikationsleitfaden** sowie das von mir gehaltene **Kommunikationsseminar**, welche Ihnen helfen, gezielt Ihre kommunikativen Fertigkeiten zu verbessern.

