

# FÜR PRIVATPERSONEN

Im privaten wie im beruflichen Umfeld sind wir mit immer komplexeren und oftmals schnelllebigeren Veränderungen konfrontiert. Wir setzen uns ambitionierte Ziele und versuchen, möglichst viele Themen unseres Lebens in Balance zu halten.

Coaching kann dabei helfen, die persönliche Zielerreichung voranzubringen. Es bietet auch eine Möglichkeit, zwischendurch innezuhalten und sich neu auszurichten, um selbstwirksam für positiven Wandel und Erfolg zu sorgen, ohne in die Überforderung zu rutschen.



**SPARK**

COACHING &  
CONSULTING

# UNSERE ZUSAMMENARBEIT



## Hintergrund

Auch im Privatleben füllen wir mittlerweile immer mehr Rollen aus und müssen zwischen den Welten jonglieren, als Partner, Eltern, Freunde, Kinder - um nur einige zu nennen. Ein Coaching kann hier gute Impulse geben, um den vielfältigen Themen gerecht zu werden und dabei sich selber nicht aus den Augen zu verlieren.

In den Gesprächen lernen Sie sich besser kennen und werden sich wieder Ihrer persönlichen Ressourcen bewusst. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungswege und Handlungsalternativen für konkrete Herausforderungen.

## Vorgehen

In einem unverbindlichen kostenlosen Erstgespräch klären wir Ihr Anliegen, das weitere Vorgehen sowie Termine und Ort.

Eine Einzelcoaching-Einheit umfasst 50 Minuten, es lassen sich auch ein kompaktes Intensiv-Format als auch kreative oder bewegungsorientierte Coaching-Formate damit kombinieren.

In der Regel arbeiten wir zu einem konkreten Themenfeld über einen Zeitraum von sechs bis acht Sitzungen zusammen. In manchen Fällen begleiten wir Prozesse auch über einen längeren Zeitraum als Sparringpartner. Bei einigen Formaten sind auch ermäßigte Pakete buchbar.

## Standorte

Wir können an verschiedenen Standorten in Köln, Düsseldorf, Münster, Ostwestfalen-Lippe und Umgebung miteinander arbeiten.

Weitere Orte oder Online-Formate sind nach Absprache möglich.

Alle Formate sind in deutscher und englischer Sprache möglich.

# IHRE THEMEN & MEHRWERT



## Mögliche Themen

Die Themen, die in einem privaten Einzel-Coaching reflektiert werden können, sind so bunt und vielfältig wie wir Menschen selbst, z. B.:

- Umgang mit persönlichen Veränderungen und Belastungen
- Ziele, Werte, Prioritäten klären
- Sinn und Identität gestalten
- Persönliches Wachstum fördern
- Selbstbewusst Nein sagen und eigene Bedürfnisse (wieder) in den Vordergrund stellen
- Aus einer Position der Kraft und Klarheit handeln
- Selbstwirksamkeit und Resilienz fördern
- Entlastung bei Überforderung schaffen
- und vieles mehr...

## Ihr Mehrwert

Ihr Mehrwert liegt in der Praxiserfahrung, der fundierten Ausbildung und dem "Blick von Außen", den Ihr Coach mitbringt.

Coaching hilft dabei, neue Perspektiven zu erkennen, Klarheit zu schaffen und Impulse für alternatives Handeln zu setzen. Vielleicht ist das für Sie relevant mit Blick drauf, Entscheidungen zu treffen, zu priorisieren und Strategien zu entwickeln bezogen auf Themen, bei denen Sie bislang keine Lösung sehen. Und schließlich ermöglicht es, erwünschte Veränderungen gut geplant umzusetzen.

## Coaching- Formate für Privatpersonen

- Persönliches Einzelcoaching
- Kreativ-Coaching
- Coaching in Bewegung
- Coaching Fokus-Auszeit

## Weitere Angebote

- **Coaching Cappuccino** (Offenes Schnuppertreffen zum Kennenlernen)
- **Spark Blitzlichter** (120minütige Impuls-Workshops)
- Themenbezogene 1- bis 2-Tage-**Workshops**

*Details dazu finden Sie auf [www.sparkcc.de](http://www.sparkcc.de) unter "Aktuelles".*

# EINZELCOACHING FÜR PRIVATPERSONEN



## Hintergrund

Auch im Privatleben füllen wir mittlerweile immer mehr Rollen aus uns müssen zwischen den Welten jonglieren, als Partner, Eltern, Freunde, Kinder - um nur einige zu nennen. Ein Coaching kann hier gute Impulse geben, um den vielfältigen Themen gerecht zu werden und dabei sich selber nicht aus den Augen zu verlieren. In den Gesprächen lernen Sie sich besser kennen und werden sich wieder Ihrer persönlichen Ressourcen bewusst. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungswege und Handlungsalternativen für konkrete Herausforderungen.



### Preise

Privatanmeldung: EUR 130/ 50min

Coaching-Paket: EUR 950/ 8 Einheiten

*Hinweis: Gemäß §19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.*

## Vorgehen

Eine Einheit umfasst 50 Minuten. In der Regel arbeiten wir zu einem konkreten Themenfeld über einen Zeitraum von sechs bis acht Sitzungen zusammen. In manchen Fällen begleiten wir Prozesse auch über einen längeren Zeitraum als Sparringpartner. Auch eine Kombination mit kreativen oder bewegungsorientierten Coaching-Formaten ist jederzeit möglich.

In einem kostenlosen Erstgespräch klären wir Ihre Bedürfnisse und das weitere Vorgehen.

## Mögliche Themen

Die Themen, die in einem privaten Einzel-Coaching reflektiert werden können, sind so bunt und vielfältig wie die Menschen selbst, z. B.:

- Umgang mit persönlichen Veränderungen und Belastungen
- Ziele, Werte, Prioritäten klären
- Sinn und Identität gestalten
- Persönliches Wachstum fördern
- Selbstbewusst Nein sagen und eigene Bedürfnisse (wieder) in den Vordergrund stellen
- Aus einer Position der Kraft und Klarheit handeln
- Selbstwirksamkeit und Resilienz fördern
- Entlastung bei Überforderung schaffen
- und vieles mehr...

# KREATIV-COACHING FÜR PRIVATPERSONEN



## Hintergrund

Kreativität, Neugier und Mut helfen uns dabei, uns und unsere Handlungsspielräume auf neuartige Weise wahrzunehmen, anders zu fühlen, zu denken und zu handeln. Diese Fähigkeit liegt in jedem von uns. Doch leider führen Druck und Belastung oft dazu, dass unsere eigene Kreativität von Anspannung oder Unruhe überlagert werden, Müdigkeit, Leistungsabfall und Unzufriedenheit können die Folge sein. Im Kreativ-Coaching möchte ich Sie an diese und weitere Quellen Ihrer Kraft und Inspiration zurückführen. So machen wir sie für die Bearbeitung Ihrer aktuellen Herausforderungen zugänglich und nutzbar.



### Preise

Privatanmeldung: EUR 180/ 90min  
Kreativ-Paket: EUR 630/ 4 Einheiten

*Hinweis: Gemäß §19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.*

## Vorgehen

Eine Einheit umfasst in der Regel 90 Minuten, auf Wunsch können wir auch längere Sitzungen planen. Unterschiedliches Material zur kreativen Arbeit wird von mir gestellt, besondere Wünsche können in einem kostenlosen Vorgespräch geklärt werden.

Ausgehend von Ihrem persönlichen Coaching-Anliegen bearbeite ich mit Ihnen in kreativen Dialogen und Übungen Wünsche, Ziele, mögliche Hemmnisse und hilfreiche Ressourcen. So erschaffen wir im wahrsten Sinne des Wortes neue Zielbilder und erweitern Ihren Blickwinkel auf Ihr kreatives Potenzial, Ihre Stärken und Intuition.

## Mögliche Themen

Die Themen, die in einem privaten Kreativ-Coaching reflektiert und bearbeitet werden können, entsprechen den Themen, die Sie in Ihren unterschiedlichen Lebensbereichen von Privatleben und Beruf herausfordern können, z. B.:

- Umgang mit persönlichen Veränderungen und Belastungen
- Ziele, Werte, Prioritäten klären
- Sinn und Identität gestalten
- Persönliches Wachstum fördern
- Sich selbst positionieren
- Klarheit und Kraft stärken
- Selbstwirksamkeit und Resilienz fördern
- Entlastung bei Überforderung schaffen
- und vieles mehr...

# COACHING IN BEWEGUNG FÜR PRIVATPERSONEN



## Hintergrund

Oftmals fühlen wir uns an der Gedankenspirale wie festgefahren, treten auf der Stelle. Diese Blockaden möchten wir bei diesem Coaching-Format nicht nur im Gespräch lösen und im wahrsten Sinne des Wortes „Bewegung“ in Ihr Thema bringen. Ein erster Schritt ist immer der Anfang zu einer nachhaltigen Lösung oder Veränderung, lassen Sie uns diesen bei einem Spaziergang zu Ihren Themen tun. Dabei machen wir uns zunutze, dass ein Gespräch in Bewegung und in der Natur inspirierend und belebend wirken kann und körperliche Aktivität wie ein Katalysator auch für Prozesse auf der mentalen Ebene dient.



### Preise

Privatanmeldung: EUR 150/ 90min

*Hinweis: Gemäß §19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.*

## Vorgehen

Eine Einheit umfasst in der Regel 90 Minuten. Art der Aktivität, Intensität und Dauer richten sich dabei nach Ihrem persönlichen Bedürfnis und werden von uns gemeinsam im Erstgespräch besprochen. Den Ort unseres "Geh-sprächs" können wir individuell rund um und in Köln, Düsseldorf und weiteren Orten im Rheinland/Bergischen Land oder auch im Münsterland planen. Weitere Orte sind nach Vereinbarung möglich. Eindrücke, Bilder und Metaphern aus der Umgebung bieten Möglichkeiten für Reflexion und Aktivität, die sich für Ihre individuelle Situation nutzen lassen und in den Coaching-Prozess eingebunden werden.

## Mögliche Themen

Alle Themen, die für Sie im privaten wie im beruflichen Zusammenhang relevant sind, können auch im Rahmen eines Coachings in Bewegung bearbeitet werden, z. B.:

- Umgang mit persönlichen Veränderungen und Belastungen
- Ziele, Werte, Prioritäten klären
- Sinn und Identität gestalten
- Persönliches Wachstum fördern
- Eigene Stärken & Werte einsetzen
- Übergänge gestalten
- Mit Konflikten konstruktiv umgehen
- Selbstwirksamkeit und Resilienz fördern
- Entlastung bei Überforderung schaffen
- und vieles mehr...

# COACHING FOKUS-AUSZEIT FÜR PRIVATPERSONEN



## Hintergrund

Viel zu selten gönnen wir uns die Zeit "dazwischen", dabei ist gerade sie so wichtig, dass sich Erkenntnisse verfestigen können. In diesem Coaching-Format nutzen wir diese Zeit bewusst als Pause zwischen den Einheiten damit Sie in Ruhe und entspannt über die gewonnenen Impulse nachdenken und in sich hineinfühlen können, bevor wir im zweiten Teil damit weiter arbeiten. Genauso profitieren Sie von der Umgebung, die dazu einlädt, durchzuatmen und den Blick nach innen weit werden zu lassen, damit Denken und Fühlen wieder zueinander finden können.



## Preise

Privatanmeldung: EUR 850 (Coaching-Pauschale für 2 halbe Tage; zzgl. Kosten für Unterbringung/Gastronomie)

*Hinweis: Gemäß §19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.*

## Vorgehen

**Wo & Wann?** Wir kooperieren mit ausgewählten Hotels im Rheinland und im Münsterland, weitere Orte sind auf Anfrage möglich. Auch Hunde sind willkommen. Die Hotelkosten für die Übernachtung/ Gastronomie fallen zusätzlich zur Coaching-Pauschale an. Die Termine werden mit Ihnen individuell in einem kostenlosen Erstgespräch abgesprochen.

**Wie?** In der Regel starten wir am ersten Tag nachmittags. Der erste Coaching-Block findet von 15:00 - 18:00 Uhr statt, der zweite Block am nächsten Morgen von 9:30 - 12:30 Uhr (individuell anpassbar).