

## Rahmenbedingungen fürs Coaching:

Danke für dein Vertrauen.

Du bekommst von mir 100% meiner Energie, meinen Support, Ideen, Anregungen und Fokus. Auch einen Teil meiner Lebenszeit. Wir gehen einen Stück des Weges gemeinsam. Mir ist deshalb besonders wichtig, dass wir diese Zeit effektiv und wirksam nutzen. Das funktioniert am besten, wenn du mitziehst, ebenfalls 100% gibts und ein paar grundlegende Dinge beachtest:

- **Sammle deine Themen, Fragen und Ziele gerne für die 1zu1-Zoom-Calls**, dort ist der beste Zeitpunkt um deine Punkte zu klären
- **Nutze die Arbeitsmittel zur Vorbereitung:** Online-Kurse, Übungen und Arbeitsblätter dienen nicht dazu dich zu beschäftigen, sondern das du dich optimal vorbereitest, Klarheit gewinnst und wir die Zeit optimal nutzen können. Schau dir das an, führe die Übungen gewissenhaft und zeitnah durch.
- **Setze bitte die gemeinsam besprochenen Aufgaben um** oder bringe deine Einwände mit ein, dann können wir darüber sprechen. Es ist dein Leben und dein Business, aber wir besprechen die Dinge immer mit einem gewissen Hintergrund. Die Aufgaben sind Vorbereitung.
- **Du kannst mich jederzeit per Messenger kontaktieren, aber ich bin kein** (emotionaler) „Mülleimer“ **für jegliche Nachrichten, Probleme und Spam:** Themen und Fragen bitte sammeln und ins Coachinggespräch mitnehmen
- **Bitte keine ungeplanten Anrufe** zwischendurch – wenn du ein Gespräch brauchst schicke mir einfach eine kurze Info und dann melde ich mich bei dir (z.B. einfach ein Hörer-Emoji via whatsapp senden oder per Whatsapp-Nachricht kurz Bescheid geben)
- **Mir ist es wichtig, das wir Termine (ob Workshops oder Coachings) mit einer positiven Energie abschließen:** „vorbei ist vorbei“ - Das bedeutet wenn die Zeit rum ist oder das Ende signalisiert wurde, ist auch die Zeit für Fragen vorbei. Zeitpunkte für Fragen kündige ich an.
- **Schreibe regelmäßig Dankbarkeit und Erfolge auf!** Meine Empfehlung: sammle mindestens einmal am Tag 5 Punkte, besser 10 Punkte morgens und abends – das gehört zum festen Programm damit du dich positiv ausrichten kann (das digitale Aufschreiben etabliert die Routine, das handschriftliche Aufschreiben verfestigt den Prozess)

## Rahmenbedingungen für Zoom-Calls und Workshops:

### ➤ Grundlagen für die Teilnahme an meinen Zoom-Calls:

- **Bitte sei pünktlich dabei** (natürlich sind abgesprochene Ausnahmen z.B. wegen Kindern, Notfällen, etc. etwas anderes)
- **Vermeide die Teilnahme von unterwegs** (bitte weitgehend keine Teilnahme aus Zug, Auto, dem Weg nach Hause oder anderen öffentlichen Räumen) – **in Sonderfällen ist das ok, aber nicht ständig**. Das hat auch etwas mit Vertraulichkeit/geschützter Raum, deinem Zeitmanagement, Organisation, Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt zu tun.
- **Empfehlung:** Schaffe exzellente Technik-Voraussetzungen, das heißt am besten nutzt du ein Notebook mit Kamera und gutem Ton oder ein funktionsfähiges Smartphone. Störgeräusche und technische Probleme lenken auch die anderen ab. Übe dich zugleich in Sichtbarkeit, nutze das Kamerabild und schaffe gute Bedingungen.
- **Tipp:** Ab und zu gebe ich meinen Bildschirm frei und präsentiere kurz, daher ist es empfehlenswert dich per Notebook dazu zu schalten, dann kannst du mehr erkennen (größerer Bildschirm).
- **Empfehlung:** Gib Bescheid wenn Kinder mithören – nicht alle Inhalte sind aufgrund von bewussten Triggern, den inhaltlichen Themen oder Führungen und transformatorischer Sprache für Kinder geeignet
- **Übrigens: Du musst dich zu Workshop-Terminen nicht abmelden** – ganz pragmatisch: komm gerne dazu, teile dein „Ja“ und stecke damit andere mit deiner Freude an mit daran teilzunehmen, statt Gründe und Ausreden ins Feld zu geben warum du nicht dabei sein kannst (*das trainiert ggf. Muster des Versagens und senkt die Energie*)
  - Eine Ausnahme bilden natürlich Pflichttermine aus der Ausbildung (um das Zertifikat zu bekommen) oder Coaching-Termine die für die exklusiv reserviert sind – dort bitte ich um zeitnahe Absage damit Termine anderweitig vergeben werden können oder ich eine Aufzeichnung anlege – wenn Termine regelmäßig abgesagt werden, halte ich mir vor diese zu berechnen

**Du brauchst mehr Klarheit?** Orientiere dich gerne an den vier Sichtweisen des „Open Space“:

<https://www.patrick-koglin.com/wissen/moderation/format-beispiele/open-space/vier-sichtweisen-des-open-space/> oder melde dich einfach bei mir.