

# Das Coaching

*Kräfte bündeln – effektiv handeln – die Zukunft gestalten*

## Für wen ist Coaching?

Viele Menschen glauben, einen Coach erst dann in Anspruch nehmen zu müssen, wenn sie vor tausend Problemen stehen und allein nicht mehr weiterkommen. Falsch! Um sich einen Coach zu suchen, muss man keine besonderen Probleme haben. Aber eine wesentliche Eigenschaft: permanente Lernbereitschaft. Denn was der Mensch selbst von seinem Potential lebt und von seinen Fähigkeiten kennt, ist nur die Spitze des Eisberges.

Wer beruflich oder privat Spitzenleistungen erzielen will – ob als Sportler, Unternehmer, Manager oder Mitarbeiter – braucht einen persönlichen Coach, der ihn trainiert, motiviert und inspiriert.

Es gibt wohl keine sinnvollere Investition in die Zukunft als die Aktivierung der eigenen ungenutzten Möglichkeiten. Denn es verlangt heute ein engagiertes, strategisches Vorgehen, wenn man die eigene berufliche und persönliche Entwicklung nicht den Umständen oder dem Zufall überlassen möchte.

## Wann macht Coaching Sinn?

**Den größten Nutzen hat Coaching dort, wo es um Veränderung geht.** Der häufigste Anlass für ein Coaching ist der Wunsch nach professioneller Unterstützung – als Entscheidungshilfe in Veränderungs- und Umorientierungsprozessen, beim Managen von Konflikten, Krisen und Herausforderungen, und um Ziele schneller zu erreichen.

Meist geht es im Coaching darum, gewünschte Kompetenzen gezielt zu erwerben, Blockierungen zu überwinden, um Handlungsspielräume zu erweitern und persönlich stimmige Erfolgsstrategien zu entwickeln, um Ziele schneller und leichter zu erreichen.

Jeder Coach arbeitet anders. Angela Debes kann aufgrund ihres speziellen Ausbildungshintergrundes und ihrer Arbeitserfahrung professionelles Coaching für berufliche und persönliche Themen anbieten. Ebenso leistet sie schnelle und professionelle Hilfe bei Entscheidungsprozessen in wichtigen Berufs- oder Lebensfragen, bei der Vorbereitung auf große Herausforderungen oder schwierige Gesprächssituationen und ganz besonders bei der Bewältigung von Krisen und Konflikten.

---

## Was ist Coaching?

Coaching ist ein lebendiger, kreativer Dialog, eine neuartige, moderne Form des Lernens – eine effiziente, weil maßgeschneiderte Methode zur Weiterentwicklung, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse.

Effektivere Handlungsstrategien sind häufig das Ergebnis von veränderten Einstellungen. Daher geht es im Coaching primär um das Entwickeln neuer Denk- und Wahrnehmungsmöglichkeiten. Diese Einstellungen werden Ihnen nicht „beigebracht“. Sie werden sie selbst entdecken – durch gezielte Fragen, gemeinsame Nachforschungen und Experimente.

---

Coaching unterstützt Menschen darin, Potentiale in sich und anderen zu erkennen, zu entwickeln und bewusster einzusetzen. Ungenutzte Ressourcen werden aktiviert. Individuelle und teamspezifische Lernprozesse werden angeregt und begleitet.

---

**debescoaching** ist deshalb so effektiv, weil es den Fokus konsequent auf Anwendung, Umsetzung und Ergebnisorientierung hält.

## Wie funktioniert Coaching? Was leistet der Coach?

### Individuelle Ansprache durch **debescoaching**:

Als Ihr ganz persönlicher Gesprächspartner ist Angela Debes immer Anwältin Ihrer Interessen. Dabei greift sie auf umfangreiches Wissen, unterschiedliche Methoden und vielfältige Erfahrungen zurück und stellt Ihnen individuelle Anregungen und für Sie passende Tools zur Verfügung. Sie hilft Ihnen, das Selbstvertrauen zu stärken und zielorientierter zu handeln.

Mit viel psychologischem Know-how unterstützt Angela Debes, Sie dabei, zu Ihrer Persönlichkeit passende Erfolgsstrategien zu entwickeln und die einzelnen Schritte dazu konsequent umzusetzen. Das Coaching mit Angela Debes wird fast immer als sehr spannend erlebt und ist mit viel Spaß verbunden.

### Neue Lösungsansätze durch Perspektivenwechsel:

Jedes Wachstum erfordert die Bereitschaft, aus der „Komfortzone“ auszubrechen und Grenzen zu überschreiten. Mit Denkanstößen, mit Motivation und Provokation sowie mit Fragen, welche die Aufmerksamkeit in neue Richtungen lenken, erweitert Angela Debes Ihren Handlungsspielraum. Sie gibt Feedback, das Ihre Selbst-Wahrnehmung und Ihr Blickfeld wie ein Spiegel erweitert. Sie nutzt kreative Techniken für Ideenreichtum und Innovation, sie schult systemische Wahrnehmungsfähigkeiten, um Wechselwirkungen frühzeitig sichtbar zu machen und um Perspektivenwechsel anzuregen, die den Blick freigeben auf erfolgreiche Lösungen.

**Die Kontinuität im Coaching-Prozess, gepaart mit dem stärkenbezogenen Ansatz, führt häufig zu Paradigmenwechseln und damit zu überraschenden Ergebnissen. Durch das zusätzliche praxisnahe „Personal Skill Training“ schaffen es Menschen, die gelernten Effektivitätsprinzipien im Alltag anzuwenden.**

### Intensives persönliches Skill Training

An konkreten Praxisfällen werden kontinuierlich Fähigkeiten in den Meisterdisziplinen „Selbstmanagement“, „Sozialkompetenz“ und „Führung“ vermittelt und trainiert. Dabei greift Angela Debes auf unterschiedliche Methoden zurück und stellt Ihnen individuelle Anregungen und wertvolle Tools zur Verfügung.

Der Effekt: Sie lernen im Coaching, wie Sie sich auf Erfolgskurs programmieren, psychologische Veränderungsprozesse einleiten, und vor allem lernen Sie, die einzelnen Schritte dazu dauerhaft und konsequent umzusetzen.

## Coaching im Unternehmen

Um motivierte, engagierte und loyale Mitarbeiter zu gewinnen, muss wirksames Coaching auf individuelle Interessen und Wünsche hin maßgeschneidert werden. Coaching unterstützt Menschen darin, Potenziale in sich und anderen zu erkennen, zu entwickeln und bewusster einzusetzen. Gute Ergebnisse für Ihr Unternehmen können jedoch nur dann erzielt werden, wenn das Coaching mit den Werten, Visionen und den strategischen Zielen des Unternehmens verknüpft ist.

Studien wie die der International Coach Federation oder die Manchester Review Studie belegen einen hohen erkennbaren Nutzen in Bezug auf Return on Investment und immateriellen Nutzen.

- Coaching verstärkt die Führungskompetenz innerhalb des Unternehmens
- Coaching beschleunigt die notwendigen Lern- und Veränderungsprozesse
- Coaching steigert die Effizienz in der Organisation und damit die Unternehmensergebnisse
- Coaching fördert die Unternehmenskultur und -werte

Coaching bewirkt dadurch bessere Zielerreichung, höhere Arbeitszufriedenheit, bessere Beziehungen im Team und zu Kunden. Es eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, komplexe Aufgabenfelder besser zu bewältigen sowie eigene Selbstmanagement-Fähigkeiten und Sozialkompetenzen auszubauen, um innerhalb eines größeren Spielraums ergebnisreicher handeln können.

### **Vorteile des Externen Coaches im Unternehmen**

- Der Coach ist unabhängig und kann Tabuthemen ansprechen.
- Größere Diskretion bei Themen wo Geheimhaltung wichtig ist,
- Größere Offenheit bzgl Schwächen und negativen Gefühlen.
- Bei Kriseninterventionen ist Neutralität u. der Blick von außen hilfreich,
- Effektivitätstraining, ungewohnte Denkanstöße und Verhaltensanregungen werden besser von „außen“ angenommen.
- Der Coach verfügt über Wissen und Erfahrung aus vielen verschiedenen Unternehmen.
- Im Changemanagement erreicht der externe Coach oft bessere Effekte

### **Führungskräftecoaching**

Die Absicht des Coachings ist nicht, ideale Führungspersönlichkeiten hervorzubringen – die gibt es nämlich nicht – sondern überzeugende Menschen mit persönlicher Ausstrahlung und sozialer Kompetenz.

Dabei spielen folgende Themen eine große Rolle:

- Eigen- und Fremdwahrnehmung sensibilisieren
- den eigenen Standort, Werte und Ziele neu bestimmen
- Selbstorganisation und Entscheidungsfähigkeit verbessern
- Prioritätenmanagement aufbauen
- Kommunikationsfähigkeiten und Führungsqualitäten fördern

### **Typische Situationen für einen Coaching-Beginn:**

Konflikte sind anstrengend und kosten Nerven. Coaching hilft, Konflikte und Krisen als Zonen zu verstehen, aus denen Neues und Unbekanntes hervorgeht. Den größten Nutzen hat Coaching dort, wo es um Veränderung geht:

- Sie haben vor kurzer Zeit eine Führungsfunktion übernommen. Man erwartet von Ihnen soziale Kompetenz, sicheres Auftreten und Kommunikationsstärke.
- Sie sind seit Jahren erfolgreich in einer Führungsposition. In letzter Zeit sind Sie oft unruhig, angespannt und reizbar oder aber erschöpft und niedergeschlagen: Warnsignale für ein beginnendes Burnout-Syndrom.

- Aufgrund der neuen Unternehmenskultur wird von Ihnen erwartet, sich selbst mehr zurückzunehmen, mehr Entscheidungen an Teams zu delegieren.
- Sie merken, dass ungelöste Probleme im Beruf Ihr Privatleben überschatten oder private Sorgen Ihre Effektivität am Arbeitsplatz beeinträchtigen.

Coaching hilft Ihnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Ein weiteres wichtiges Coaching-Thema ist Zeit. Zeit ist der Engpassfaktor in leitenden Positionen.

Sich bewusst Zeit zu nehmen, um über den eigenen Zeitdruck und die eigene Zeitnot nachzudenken, eröffnet neue Möglichkeiten.

Sie stehen vor einer folgenschweren Entscheidung. Sie möchten Ihre Bedenken und Überlegungen nicht im Kreis Ihrer Kollegen besprechen. Auch hier hilft der Coach als objektiver Berater.

## Coaching für Selbstständige und Freiberufler

Der Selbstständige oder der Unternehmer hat in seiner Firma oft viele Rollen auszufüllen: die Büroorganisation, die Buchhaltung, die Arbeit an den eigentlichen Projekten, die Entwicklung von neuen Produkten, das Schärfen des Unternehmensprofils, die Vermarktung, das Networking, die Pflege wichtiger Kundenbeziehungen und vieles mehr. Gerade die freiberufliche Situation bedarf einer laufenden Strukturierung und Planung. Wie viel Zeit sollte mit welchen Aufträgen verbracht und Arbeiten zu welchem Preis erbracht werden?

Im debescoaching mit Angela Debes, die selbst ihr Leben lang selbstständig war, finden Sie vielfältige Unterstützungsangebote.

## Coaching für Privatpersonen

Das Programm ist für Menschen in der Mitte ihres Lebens, die stimmige Perspektiven und Ziele entwickeln und Veränderungen aktiv gestalten möchten.

- Selbstständige und Angestellte, denen ihre Arbeit nicht genug Freude und Erfüllung bringt, und die das Gefühl haben, wichtige Talente, Interessen und Träume nicht leben
- Unternehmer und Selbstständige, die sich selbst und ihre Firma erfolgreicher organisieren und steuern möchten
- Angestellte, die durch Kündigung gezwungen sind, nach neuen Perspektiven zu suchen
- Berufstätige Mütter, die den besonderen Herausforderungen sehr verschiedener Aufgabenfelder gewachsen sein müssen
- Mütter, die nach einer beruflichen Auszeit Ideen und Entscheidungskraft für einen stimmigen Neueinstieg suchen
- Menschen, die berufliche oder persönliche Krisen und Konflikte bewältigen müssen
- Angestellte und Unternehmer in Work-Life-Balance-Krisen, deren berufliche Leistungsfähigkeit nachlässt, denen die Freizeit kaum Erholung bringt und sogar gesundheitliche Probleme auftauchen
- Menschen, die durch persönliche Krisen in ihrer Leistungsfähigkeit geschwächt sind
- Menschen, die Probleme in ihrer Partnerschaft oder Familie haben und die durch Gespräche keine Lösung mehr finden
- Prominente, die im Licht der Öffentlichkeit vor sehr speziellen Herausforderungen stehen

- Menschen über 50 Jahre, die sich sowohl im Berufsleben wie auch im Privatleben neu orientieren müssen, sei es nach der Elternrolle oder im Umgang mit dem Ruhestand

## **Coaching für Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen**

Der Politiker, der Schauspieler, Sänger, Designer und viele andere, die im Licht der Öffentlichkeit stehen, müssen oft sehr spezielle Herausforderungen bewältigen, die häufig in die Krise führen. debescoaching hilft, die gesunde Achtsamkeit für sich selbst nicht zu vergessen und die Brücke zu schlagen zwischen Fremdbild und Selbstbild.

## **Problemlösungen - Anlässe für ein persönliche Coachings**

### **Beziehungsprobleme am Arbeitsplatz**

Beziehungsprobleme zeigen persönliche Grenzen auf und stellen eine Herausforderung dar, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Beziehungsprobleme am Arbeitsplatz – mit dem Chef, mit den Kollegen – können so zermürbend sein, dass sie die Leistungsfähigkeit in hohem Maße beeinträchtigen und sogar weit über die Arbeitszeit hinaus eine Belastung darstellen, welche die Freude und den Erholungswert der Freizeit beeinträchtigt – ein Teufelskreis.

### **Krisen- und Konfliktmanagement**

Coaching hilft, Konflikte und Krisen als die Zonen zu verstehen, in denen Neues und Unbekanntes entdeckt werden kann.

- Der rechtzeitige, lebendige Dialog mit einem erfahrenen Coach über Ihre Aufgabenstellung kann Ihnen Sackgassen und Umwege ersparen und viel schneller zu Lösungen führen, die auf Ihre Situation zugeschnitten sind.
- Sie gewinnen Entscheidungssicherheit für Ihre wichtigen Fragen, beschleunigen Lernprozesse und sparen außerdem Zeit und Geld.
- Sie erkennen deutlicher Ihre persönlichen Muster im Umgang mit Spannungen und erarbeiten sich Wissen und Fähigkeiten, die Ihnen auch in Zukunft helfen, Konflikte rechtzeitig zu erkennen und zügig zu lösen.

### **Gesundheitskrisen, Burn-out**

Manchmal müssen erst gesundheitliche Probleme auftauchen, bis wir verstehen, wie sehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität letztlich von unserem Körper abhängen.

- Sie lernen wirkungsvolle Anti-Stress-Strategien, die zu Ihnen passen und mit denen Sie berufliche und private Herausforderungen souveräner bewältigen können.
- Sie lernen, neues Energiepotenzial zu nutzen und mit Strategie mehr zu erreichen als bisher mit eiserner Disziplin und Überstunden.
- Sie lernen, die Prioritäten neu und langfristig zu setzen.

Den Stresslevel können Sie meist nicht ändern – Ihren Umgang damit schon. Mit aktuellem Wissen aus den Bereichen Medizin, Stressforschung und Leistungsdiagnostik, mit psychologischem Geschick und einem weiten Erfahrungshorizont kann Angela Debes als Ihr Personal Coach mit Ihnen dieses Thema professionell angehen.

### **Work-Life-Balance-Krisen**

Wenn ein Mensch seine Work-Life-Balance über längere Zeit verloren hat, spürt er trotz beruflichen Erfolgs, dass Erfolg und Erfüllung seines eigenen Lebens gefährdet sind. Dieses Wissen wird oft über lange Zeit verdrängt. Häufig werden Menschen erst unruhig, wenn sie merken, dass auch die Leistungsfähigkeit nachlässt, die wenige Freizeit keine Erholung mehr bringt oder wenn gesundheitliche Probleme auftauchen.

Hier kann Coaching eine existenziell wichtige Unterstützung sein. Als Ihr Coach ist Angela Debes Ihr Vertrauenspartner. Sie unterstützt Sie dabei, Prioritäten richtig zu setzen und Ihren Umgang mit Zeit zu überdenken. Sie stärkt Ihnen den Rücken, wenn es darum geht, sich in angemessener und wirkungsvoller Weise gegen Forderungen aus Ihrem Umfeld abzugrenzen, ohne Arbeitsergebnisse zu gefährden und wichtige Beziehungen zu belasten.

### **Persönliche Krisen**

Wenn der persönliche Bereich gestört ist – ob durch eigene mangelnde Aufmerksamkeit oder durch einen Schicksalsschlag – sind Menschen nicht nur im Privatleben schwer beeinträchtigt. Häufig lässt auch ihre Leistungsfähigkeit nach. Angela Debes bietet psychologische und menschliche Hilfe bei persönlichen Krisen, bei Krankheit, Trennung oder Tod.

## **Life Coaching**

Die rasant ansteigende Komplexität und Beschleunigung in der Arbeitswelt führen zu dem wachsenden Bedürfnis nach mehr Kompetenz, das eigene Leben in den Griff zu bekommen. Hier sehen wir einen Paradigmenwechsel: War es vor kurzem für viele Menschen noch peinlich, sich durch einen Coach beraten zu lassen, so wird der Coach jetzt schon zum Statussymbol. Der leistungsstarke Mensch kennt seine persönlichen Grenzen und nimmt gern kompetente Beratung in Anspruch, um Komplexität zu reduzieren, Entscheidungsprozesse zu beschleunigen und Ziele schneller und leichter zu erreichen, um Prioritäten richtig zu setzen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ein Life Coach kann wirtschaftlich und persönlich so nützlich sein, dass man oft die Zusammenarbeit über viele Jahre sucht.

### **Familie Ehe Partnerschaft**

Probleme in der Familie sind – wie auch in jedem anderen Team – zu 95 Prozent das Ergebnis davon, dass eine gemeinsame stimmige Vision und klare Ziele fehlen, Erwartungen ungeklärt sind und Vereinbarungen unspezifisch und unverbindlich bleiben.

Neue Kommunikationsweisen und Handlungsmöglichkeiten sind das Ergebnis von veränderten Einstellungen. Darum geht es im Partner-Coaching primär: um das Entwickeln neuer Denk- und Wahrnehmungsmöglichkeiten. Diese Einstellungen werden Sie selbst entdecken durch gezielte Fragen, gemeinsame Untersuchungen und Experimente. Mit Hilfe von Coaching verbessern Sie Ihre Fähigkeiten, effektiv und zielorientiert zu kommunizieren, Feedback zu geben und einzuholen, Erwartungen zu klären, Konflikte zu lösen, und Sie finden individuelle Ansätze, wie Ihr „privates Team“ wieder besser funktioniert und mehr Spaß macht.

Der Coaching-Ansatz, Visionen und Ziele zu entwickeln, Zuständigkeiten zu klären und verbindliche Absprachen zu treffen, anstatt ausführlich über die Probleme zu reden, hat sich im Ehe- und Partnerschafts-Coaching als ebenso erfolgreich erwiesen wie in jedem Team-Training.

## **Wie verläuft das Coaching?**

Wer sich für Coaching interessiert, vereinbart eine Probestunde zum Kennenlernen, um eine mögliche Zielsetzung für einen Coaching-Prozess zu bestimmen. Probleme werden benannt und Ziele formuliert, für deren Verwirklichung das Coaching genutzt werden kann.

Coaching braucht Zeit, weil Menschen im Beruf verlernt haben, in sich hineinzuhorchen. Ein Coaching-Mandat geht meistens über mehrere Monate. Alles im Coaching Besprochene wird

vom Coach absolut vertraulich behandelt. Arbeitsgrundlage des Coachings ist das Buch „Die sieben Wege zur Effektivität“ von Stephen Covey.

### **Vorgehensweise & Rahmenbedingungen**

Gewohnheiten im Denken und Handeln zu verändern, stimmige Perspektiven zu entwerfen und zu realisieren – diese Ziele lassen sich nicht im Crashverfahren erreichen. Angela Debes unterstützt Unternehmen und Einzelpersonen oft über längere Zeiträume – eine Form der Zusammenarbeit, die im Sport-Coaching seit langem selbstverständlich ist, denn Kontinuität schafft Effizienz und Vertrauen.

Meist wird mit einem Jahrestraining gestartet, bestehend aus individuellen Coaching-Prozessen im Abstand von vier bis sechs Wochen, dem dreitägigen Basis-Seminar „Die Kraft der Vision“, als offenes Seminar oder im Unternehmen noch ergänzt durch individuelles Coaching und/Oder Follow-up Workshops.

### **Rhythmus & Dauer**

Die Coachings finden meist als 90-minütige „Face-to-Face-Sitzung“ oder als 60-minütiges Telefon-Coaching in größeren Abständen (alle drei bis acht Wochen) statt.

Angestrebt wird auch, dass der wirtschaftliche Nutzen im Zeitraum des Trainingsprozesses mindestens das Doppelte des Einsatzes beträgt – für Sie selbst oder/und für Ihr Unternehmen. Wir versuchen, messbare Zielsetzungen zu erstellen oder zumindest eine Basis für eine realistische Einschätzung zu schaffen.

### **Ablauf**

#### **Face to face oder Telefon-Coaching**

Die Sitzungen finden bei der Trainerin in Hamburg, in Ihrem Unternehmen oder an einem neutralen Ort statt. Vorgehen, Dauer und Anzahl der Treffen sowie die Gesamtdauer des Prozesses richten sich nach dem Ziel und den Möglichkeiten des Klienten.

Zeit ist wertvoll und gerade Führungskräfte müssen damit sehr bewusst umgehen. Deshalb hat sich das Telefon-Coaching als sinnvolle Alternative zum Face-to-Face Coaching bewährt. Manche Menschen (mit eher auditiver als visueller Wahrnehmung) ziehen Telefon Coaching grundsätzlich vor.

Telefon-Coaching kann auch auf Reisen und bei Auslandseinsätzen wahrgenommen werden.

**Telefon-Coaching „on demand“** ist eine zeitgemäße, konsequent bedarfsorientierte Einzelbegleitung in persönlichen und beruflichen Fragen, zeitnah dem Augenblick der Notwendigkeit. 45 Minuten pro Gespräch haben sich beim Telefon Coaching bewährt. Bei einer bereits bestehenden Coaching-Beziehung kann bereits ein kurzes Gespräch Sichtweisen verändern und schnell zu richtigen Entscheidungen führen.

#### **Intensiv-Coaching**

Für das Intensiv-Coaching mit fünf 100 Minuten-Sitzungen bringen die Klienten oft sehr kompakte Zielkataloge mit. Sie werden häufig von Personen bevorzugt, die aus einer größeren Entfernung anreisen. Die Anliegen zentrieren sich meist um grundlegende Neuorientierungen oder um wichtige zukünftige Ereignisse, auf die der Coach den Kunden gezielt vorbereitet. Bereits im Vorfeld wird das Thema umrissen. Auf das Coaching folgen zwei einstündige Follow-up Sitzungen.

#### **Auf ein Neues ...**

Alle Coaching-Klienten sind jederzeit willkommen, auch viele Jahre später, um Angela Debes als Coach erneut zu Rate zu ziehen – auch spontan für ein einziges Gespräch. Erfahrungsgemäß wird die Zusammenarbeit im Laufe der Zeit deutlich effektiver: Angela

Debes kennt den Menschen persönlich, die Lebens- und Arbeitssituation, die Kompetenzen, Potenziale, Träume und auch die persönlichen Schwachstellen und Denkfallen. Der Klient kennt ihre Persönlichkeit, ihre Kompetenzen und Erfahrungshorizonte sowie ihren Stil, Prozesse anzustoßen, gedankliche Trampelpfade zu verlassen, Perspektiven zu wechseln und Ziele auf ungewöhnlichen Wegen zu erreichen.

### Teilnehmerstimmen

**Dr. Holger Iburg, Gründungsredakteur von NET BUSINESS, Verlagsgruppe Milchstraße, beschreibt seine Coaching-Erfahrung:** „Die Art und Weise, wie Angela Debes die Zusammenarbeit gestaltet, erinnert mich an hervorragende Mitspieler beim Fußball. Warum? Nun, Frau Debes spielt ausgesprochen mannschaftsdienlich und zugleich zielorientiert. Sie beobachtet aufmerksam die Spielanlagen ihres Gegenübers, befindet sich immer in Ballnähe, hält sich so beharrlich als Anspielstation bereit und beherrscht auch den Ideen-Steilpass aus dem Fußgelenk. So entstehen per Doppelpass auf engstem Raum Bilder, Visionen und Ziele. Der eigene Spielwitz tritt im Verlauf der Partie zunehmend deutlicher zutage. Am Ende verlässt ein zufriedener Matchwinner den Platz.“

### - weitere Stimmen

„Ich übernehme mehr Verantwortung und habe mehr Freude an der Arbeit.“

„Entscheidungen fallen mir leichter.“

„Ich fühle mich entspannter und kann leichter mit anderen kommunizieren.“

„Ich bin motivierter bei der Arbeit und im Umgang mit Kollegen.“

„Ich vertrete meine Meinung gegenüber anderen deutlicher.“

„Die Angst vor Konflikten ist geringer.“

„Ich bin konsequenter im Job, nehme Konfrontationen in Kauf, bin selbstbewusster. Ich plane weiter und setze eher Prioritäten.“

„Ich delegiere besser und gewinne Zeit für Wichtiges, was ich früher vernachlässigt habe.“

„Ich bin zufriedener in der Partnerschaft und in der Familie.“

„Ich habe gelernt, wie richtiges Zuhören zur Problemlösung beiträgt.“

## Probe-Coaching

*Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.  
Ralph Waldo Emerson*

Ein Probe-Coaching ist die schnellste und beste Art herauszufinden, ob Coaching bei Angela Debes für Sie das Richtige ist.

Vertrauen zwischen Coach und Klient ist die Grundlage für ein erfolgreiches Coaching. Das Probe-Coaching dient dem gegenseitigen Kennenlernen und soll eine erste Coaching-Erfahrung vermitteln. Jeder Coach arbeitet anders. Angela Debes kann aufgrund ihres speziellen Ausbildungshintergrundes und ihrer Arbeitserfahrung professionelles Coaching für berufliche und persönliche Themen anbieten. Oft erlebt man bereits im ersten Gespräch einen Perspektivenwechsel, der Möglichkeiten eröffnet und zuversichtlich stimmt, anstehende Veränderungen mit neuen Ideen proaktiv gestalten zu können.

Bei Interesse wird das **360° Grad Konzept** vorgestellt, ein praxisnahes Programm um individuell stimmige Ziele zu definieren und einzigartige Lebenskonzepte zu realisieren.

Im Probe-Coaching werden Zielsetzungen, Inhalt, Umfang sowie sinnvolle Rahmenbedingungen besprochen. Außerdem wird Ihr finanzieller und zeitlicher Einsatz in

Relation gesetzt mit den zu erwartenden Ergebnissen oder dem wirtschaftlichen Return on Investment für Sie bzw. Ihr Unternehmen.

Die wirksamsten Ansätze für einen wirtschaftlichen Nutzen zu finden, könnte eines der Themen im Probe-Coaching sein – wichtig für Selbstständige, um sich für einen Trainingsprozess zu entscheiden, für Angestellte, um eine Kostenübernahme durch das Unternehmen zu begründen.

Eine Zielsetzung im debestraining ist, einen messbaren wirtschaftlichen Nutzen während des Trainings zu erreichen, der mindestens dem Doppelten der Investition entspricht. So können wir sagen:

„Coaching kostet nichts. Es bringt Gewinne – neben anderen erfreulichen Veränderungen.“

Die Entscheidung über eine mögliche Zusammenarbeit kann, muss aber nicht im Probe-Coaching getroffen werden. Probieren Sie es einfach aus – völlig unverbindlich.

Das Honorar für ein 90-minütiges Probe-Coaching beträgt für Unternehmenskunden € 90 zzgl. 19% MwSt., für Privatkunden € 75 inkl. 19% MwSt.

Terminvereinbarungen telefonisch unter 040 442592 oder mobil 0171 611 9191. Sie können auch per E-Mail geeignete Zeitfenster vorschlagen: [angela@debestraining.de](mailto:angela@debestraining.de)