



Walk & Talk – Coaching im Gehen

Lernen Sie die wichtigsten Vorteile meines Coachingangebotes in Stuttgart kennen.

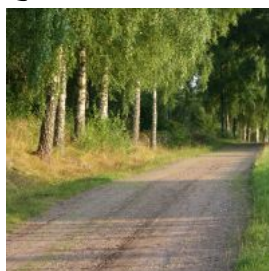
Mal rauskommen und freier denken

Der moderne Mensch hält sich die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf. Abgeschnitten von den Sinneserfahrungen freier Denk- und Bewegungsräume erledigt er Tag für Tag seine Aufgaben. Mit Walk & Talk gehen Sie neue Wege. Die Coachinggespräche während eines Spaziergangs helfen Ihnen dabei, frei zu denken und den Horizont zu erweitern.



Aktive Schritte, professionell begleitet

Mit Walk & Talk gehen Sie immer Ihre eigenen Schritte. Sie haben festen Boden unter den Füßen und verfolgen Ihre Ziele. Um sicherzugehen, dass Sie wichtige oder besonders schwierige Abschnitte Ihres Weges erfolgreich meistern, lassen Sie sich professionell von mir begleiten.



Die Zukunft liegt vor uns

Bei Walk & Talk blicken wir, Sie und ich, in die selbe Richtung. Die gemeinsame Ausrichtung und die Bewegung auf ein geographisches Ziel hin, unterstützt uns bei der gemeinsamen Ausrichtung auf das Gesprächsziel – auf Ihr Ziel.



Da ist Bewegung im Gespräch

Walk & Talk ist dynamische Kommunikation. Gesprächsphasen unterschiedlicher Intensität werden durch fließende Veränderungen in Haltung oder Tempo unterstrichen. So bleiben wir z.B. intuitiv stehen und wenden uns einander zu, wenn ein gedankliches Zwischenziel erreicht wurde, das fixiert werden sollte.



Schweigen ist Gold

Bei Walk & Talk fällt es Ihnen besonders leicht, gelegentlich zu schweigen und neue Gedanken in Ruhe weiter zu denken. Im Praxisraum gemeinsam mit einem Berater oder Coach kommen solche wertvollen Phasen nicht mit der gleichen Leichtigkeit und Unbefangenheit zu Stande.



Freundlich gestimmt sein

Während des Coachinggespräches in freier Natur empfangen Sie mit allen Sinnen Eindrücke aus der Umwelt. So wird Ihr Denken stimuliert; Ihr Blick auf sich selbst wird gelassener und freundlicher; neue Ideen gelangen in Ihr Bewusstsein.



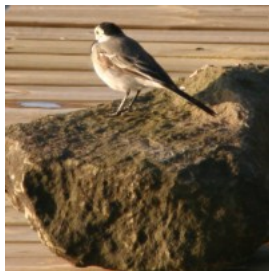
Der Hauptnenner für gute Gespräche

Zwei Menschen, die gemeinsam spazieren gehen, passen sich einander automatisch in Tempo und Schrittrhythmus an. Das ist eine hervorragende Basis für einen entspannten Gedankenaustausch und für konstruktive Gespräche.



Geistesgegenwärtig und voll da

Bei Walk & Talk sind Coach und Klient hell wach. Der Kreislauf ist angeregt und das Gehirn wird optimal mit Sauerstoff versorgt. Das ist die beste Voraussetzung dafür, sich erfolgreich mit ernststen und komplizierten Angelegenheiten auseinanderzusetzen.



Kampf oder Flucht?

Körperliche Bewegung beeinflusst den Stresshormonhaushalt unmittelbar positiv. Im Laufe der Evolution war es für den Menschen vorteilhaft, auf Stress mit Kampf oder Flucht zu reagieren. Das ist heute anders. Ruhe bewahren! Weiterarbeiten! So lautet die Vorgabe. – Stresshormone werden dann aber nur unbefriedigend abgebaut.



Ich lasse Sie in Ruhe

Bei Walk & Talk gehe ich neben Ihnen her. Diese Konstellation hat den großen Vorteil, dass Sie ganz bei sich sind und nicht durch meine Mimik und Gestik (oder den Stil meiner Praxiseinrichtung) beeinflusst und abgelenkt werden.



Das Nützliche und das Angenehme

Eines der Erfolgsgeheimnisse von Walk & Talk besteht darin, dass sich in dieser Methode Coachingerfolge mit Wellnesserfahrungen zu einem abgerundeten Ganzen verbinden.



Eselsbrücke

Walk & Talk Gespräche und die Erkenntnisse, die Sie dabei gewinnen, verankern sich besonders gut in Ihrem Gedächtnis. Das liegt daran, dass der Weg und die Umgebung eine didaktisch wertvolle Kulisse für Ihre Gedankengänge ist.



Ich komme Ihnen entgegen

Ich biete Walk & Talk auf Strecken in und um Stuttgart an. Die Ausgangspunkte sind sowohl aus dem Stadtgebiet als auch aus dem Umland bequem zu erreichen. Sie können mir auch gerne Ihre individuellen Wunschstrecken vorschlagen.



Mit Walk & Talk – Coaching im Gehen biete ich Ihnen im Raum Stuttgart eine dynamische und zielorientierte Möglichkeit, schwere Entscheidungen richtig zu treffen, Auswege aus Krisen zu finden, Standortbestimmungen vorzunehmen, Ihr volles Potenzial zu entdecken und zu entfalten, sowie Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Das Coaching basiert u.a. auf Methoden der Logotherapie / Existenzanalyse. Das bedeutet, dass wir besonderes Augenmerk auf Ihre Werte, Ressourcen, Ziele und Sinnzusammenhänge in Ihrem Lebens richten.

Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an, um einen Termin zu vereinbaren.