

Was ist eigentlich ein Coaching?

Im Coaching geht es darum, einen Schritt **raus aus dem Alltag** zu gehen und aus einer **neuen Perspektive** auf gewohnte Themen zu schauen. Dabei bringst du dein Anliegen mit, wir unsere jahrelange Erfahrung und Kompetenz für den Prozess. Deine beruflichen und persönlichen Fragestellungen stehen im Fokus und wir unterstützen dich dabei, **neue Erkenntnisse und Impulse** zu gewinnen.

Coaching ist keine Beratung. Es geht nicht um „Tipps“, sondern um das Ermöglichen neuer Perspektiven und das Stärken deiner eigenen Entscheidungskompetenz. **Wir begleiten dich auf dem Weg zu deiner eigenen Lösung.**

Viele können sich nicht so recht vorstellen, wie ein Coaching funktioniert oder fragen sich, ob ein Coaching das passende Format für das eigene Anliegen ist. Wir haben in diesem Dokument einige Informationen zusammengestellt, die vielleicht hilfreich sind. Falls du trotzdem unsicher bist, ob ein Coaching das Richtige ist – kein Problem. Vereinbare einfach einen Termin mit uns und wir finden es gemeinsam heraus.

[Beratungstermin buchen](#)

Was sind typische Themen für ein Coaching?

Typische Coaching-Themen sind vielfältig – sie bewegen sich oft an der **Schnittstelle zwischen beruflicher Rolle, persönlicher Entwicklung und zwischenmenschlichen Herausforderungen**. Je nach Kontext (z. B. Führung, Karriere, Veränderung) können sie sehr unterschiedlich ausfallen. Wir haben hier zur Orientierung eine (bestimmt nicht vollständige) Liste typischer Coaching-Themen zusammengestellt:

- Berufliche (Weiter-)entwicklung oder Uorientierung
- Begleitung bei der Übernahme einer neuen (Führungs)Rolle
- Selbstsicherheit & Entscheidungsfindung
- Umgang mit Stress, Unsicherheit oder Überlastung
- Konflikte & Kommunikation
- Führungsthemen – Führungshaltung und Stil, Herausforderungen in der Führungsrolle



Ein Coaching-Thema ist oft nicht klar benennbar am Anfang. Viele starten mit einem diffusen Gefühl: „Irgendetwas passt nicht mehr“ oder „Ich möchte Dinge anders machen, weiß aber nicht recht was und wie“. Das ist völlig legitim und häufig der Startpunkt eines sehr wirksamen Coachings.