

begegnen • begleiten • beraten • bewegen  
**LEBENSRAUM**



# COACHING

VISIONEN • ZIELE • RESSOURCEN • POTENZIALE  
MASSNAHMEN

Bernhard von Gunten

## COACHING

### LIFE COACHING

Jeder Mensch ist einzigartig, verfügt über individuelle Fähigkeiten und strebt persönliche Lebensziele an. Diese gilt es sorgsam zu entwickeln und zu stärken.

*Konkret begleite ich Sie u. a. beim:*

- Klarheit gewinnen über eine Situation respektive deren Ablauf.
- Treffen einer bevorstehenden Entscheidung.
- Planen Ihrer Zukunft.
- Erkennen/Lösen von Lebenskrisen.
- Optimieren Ihrer Verhaltensmuster.
- Vorbereiten eines persönlichen Gesprächs.
- Lösen eines Konfliktes.

### TEAM COACHING

Lösungsfokussiert begleite ich Teams beim Definieren von Zielsetzungen, beim Sichtbarmachen von Ressourcen, bei der Umsetzung in den Alltag, beim Suchen nach HelferInnen sowie beim Erkennen des Nutzens.

*Das Besondere an diesem Programm:*

- Entstehen von Hoffnung und Optimismus.
- Steigern der Motivation.
- Erhöhen der Kreativität.
- Fördern von Kooperation und Eintracht.

### SPORT COACHING

Ich coache talentierte und leidenschaftliche TrainerInnen, Athletinnen/Athleten und Teams ressourcen-

lösungs- und prozessorientiert sowie zielorientiert auf ihrem Weg des Fortschritts.

*Konkret begleite ich Sie u. a.:*

- bei Ihrer persönlichen und fachlichen Weiterbildung.
- bei Ihrer Karriereplanung.
- beim Beobachten und Analysieren von Wettkämpfen und Trainings.
- in Veränderungsprozessen.
- beim Teambildungsprozess.

### TALENT COACHING

Es gibt zwei Seiten in Ihnen, auf die es letztlich ankommt, ob Ihnen eine Sache gelingt – Talent und Gegenspieler. Diese Einfachheit in sich selbst zu erkennen, befähigt Sie zu einem/einer noch besseren RegisseurIn Ihres Lebens in privater wie auch in beruflicher Hinsicht.

*Konkret heisst das:*

Sie wollen berufliche oder private Aufgaben nach Ihrem Talent lösen, typische Pannen aus Ihrem Leben fernhalten oder eine berufliche Aufgabe finden, bei der Sie mit Freude und Leichtigkeit gute Resultate bringen? Dann unterstütze ich Sie, Ihr Talent und Ihren Gegenspieler zu finden.

Ich freue mich auf unsere erste Begegnung. In der Zwischenzeit finden Sie weitere Informationen im Web oder bei Facebook.