

Coaching Konzept

Inhalte

1. Meine Philosophie
2. Was ist Mental Coaching
3. Mein Coaching Verständnis
4. Warum biete ich Coaching an?
5. An wen richtet sich Ina-Sport?
6. Methoden
7. Inhalte
8. Vorgehensweise
 - a. Vertrauen
 - b. Begleitung
 - c. Zeitlicher Rahmen
 - d. Ort
 - e. Finanzieller Aufwand

1. Meine Philosophie

„Für mich ist jeder Mensch einzigartig und so auch zu akzeptieren.“ Jeder Mensch hat seinen eigenen Charakter sowie seine eigenen Stärken und Schwächen. Er steckt sich individuelle Ziele und entwickelt eigene Wünsche und Visionen. Hinzu kommen die persönlichen Rahmenbedingungen. Dabei verfügt jeder einzelne über Ressourcen und Potentiale, um seine Träume und Ziele zu verwirklichen.

2. Was ist Mental Coaching

Mental Coaching ist wie das körperliche Training und die Therapie ebenfalls ein Tool, um leistungsfähiger, stärker und erfolgreicher zu werden. Der Coachee selbst ist angehalten, durch Üben und Wiederholen selbst mitzuarbeiten, denn auch im mentalen Bereich kann ohne persönlichen Einsatz keine Veränderung entstehen.

3. Mein Coaching Verständnis

Coaching bedeutet für mich, den einzelnen Menschen in seinem Entwicklungsprozess zu unterstützen. Meine Aufgabe sehe ich darin, Menschen eine Hilfestellung zu geben, ihr Potential zu entdecken, wahrzunehmen und sie zu ermutigen, ihre Ressourcen auf ihrem Weg leistungsfördernd und erfolgreich einzusetzen. Erfolg kann sich dann einstellen, wenn der Klient sich mit Begeisterung und Freude auf die Arbeit an sich selbst einlässt, Unterstützung annimmt und Vertrauen entsteht.

4. Warum biete ich Coaching an?

Bei der Ausübung meiner Tätigkeit als Personal Trainerin, Heilpraktikerin und Sporttherapeutin stelle ich fest, dass das Coaching im mentalen Bereich immer mehr in den Fokus rückt: Denn mittlerweile gibt es hervorragend weiterentwickelte und auf jede Sportart speziell abgestimmte Trainingsmethoden, mit denen der Sportler körperlich hervorragend auf einem hohen Niveau aufgestellt wird. Auch die Sporttherapie wartet mit weit fortgeschrittenen Behandlungsmethoden auf, die den Sportler nach Verletzungen schnellstmöglich wieder in seinen Trainingsprozess führen. Darüber hinaus gibt es sehr gute Tools, die den Sportler bei der Pflege seines Körpers anleiten. Bei der Arbeit im mentalen Bereich gibt es noch Entwicklungspotenzial. Ich bin der Überzeugung, dass mit dem Mental Coaching im Training, Wettkampf, Spiel - aber auch in der Regeneration - noch Einiges für den Sportler erreicht werden kann, um leistungsfähiger und erfolgreicher zu werden.

5. An wen richtet sich Ina-Sport?

Mein Angebot richtet sich an Sportler, Profisportler, Breitensportler sowie an Teams im Mannschaftssport. Vorzugsweise arbeite ich in Einzelgesprächen. Bei der Arbeit mit Teams werden die Sportler nicht nur im Team gecoacht, sondern auch in Einzel-Coachings.

6. Methoden

Coaching generell ist sehr vielseitig. Die Methoden richten sich nach den Bedürfnissen des Klienten. Es gibt keinen standardisierten Ablauf mit einer festgelegten Abfolge unterschiedlicher Methoden. Der Ablauf richtet sich immer nach dem Klienten und den Themen, die er bearbeiten möchte. Das Gespräch ist wichtigster Bestandteil des Mental Coachings. Zunächst heißt es Zuhören und den Coachee mit seinem offensichtlichen Anliegen verstehen, aber auch verborgene Themen zu erfassen. Über Fragestellungen wird der Klient zu eigenen Lösungswegen geführt. Er selbst definiert seinen Ist-Zustand, sein Ziel, seinen Weg dahin und mögliche Hindernisse. Dabei werden Worte und Gedanken auf unterschiedlichen Medien schriftlich oder im Bild festgehalten. Der Klient hat so die Möglichkeit, seine Aussagen ständig vor Augen zu haben und eine möglichst starke Verankerung im Unterbewusstsein zu erreichen.

7. Inhalte

Wichtige Inhalte meiner Arbeit sind:

- Wertearbeit
- Stärkearbeit
- Rituale
- Visualisierung von Abläufen
- Umfeldmanagement
- Fokussieren von wichtigen Situationen
- Konzentrationsübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Affirmationen
- Aktivierung
- Brain Kinetik
- Kinesiologie
- Wettkampfvorbereitung
- Wettkampfanalyse und – nachbereitung

8. Vorgehensweise

a. Vertrauen

In Ausübung meiner Tätigkeiten als Heilpraktikerin und Sporttherapeutin gilt für mich die Schweigepflicht: nicht nur über die Inhalte, sondern auch über die Inanspruchnahme des Coachings oder der Therapie.

b. Betreuung

Das persönliche Kennenlernen ist Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. In einem Erstgespräch werden die Bedürfnisse des Klienten und des Coach besprochen. Ziele und Erwartungen werden abgesteckt und die mögliche Umsetzung und Realisierung besprochen. Am Ende entscheiden beide Parteien, ob eine Zusammenarbeit stattfinden wird.

Meine weitere Vorgehensweise entwickelt sich aus dem Gespräch mit dem Coachee selbst. Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist die Bereitschaft des Sportlers, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und Hilfe zur Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen. Ziel ist es, Verhaltensmuster zu erkennen, die Handeln, Denken und Wahrnehmen beeinflussen. Daraus ergibt sich eine Eigenreflexion, die den Coachingprozess in Gang setzt. Ergänzt wird meine Arbeit durch meine Kenntnisse aus der Therapie als Heilpraktikerin, Sporttherapeutin und aus dem Personal Training. Auch während des Wettkampfs biete ich eine umfassende Betreuung des Sportlers an.

c. Zeitlicher Rahmen

Die zeitliche Dauer der Zusammenarbeit richtet sich nach den Wünschen des Klienten.

Im Normalfall finden die 1-2-stündigen Sitzungen in einem Abstand von drei bis vier Wochen statt.

Die Zeitspanne dazwischen ist die wichtigste Zeit: Dort werden die in den Sitzungen erarbeiteten Aufgaben angewandt und Rituale gefestigt.

In Absprache können die Sitzungen auch wöchentlich stattfinden.

Gerne begleite ich meine Klienten auch zu Wettkämpfen und Spielen.

d. Ort

Die Zusammenarbeit findet in eigenen Räumen, in heller offener und ruhiger Atmosphäre statt.

e. Finanzieller Aufwand

Der finanzielle Rahmen richtet sich nach Umfang und Dauer des Coachings.