



Ablauf eines von Regine Fischer durchgeführten Coachings:

- Nach der **ersten Kontaktaufnahme** (telefonisch oder per E-Mail) erhalten Sie von mir einen Kennenlern-Fragebogen. Dieser hilft Ihnen als Klient, sich auf das Coaching einzustimmen. Mir als Coach gibt der Fragebogen grundlegende Informationen, auf die wir im Erstgespräch weiter aufbauen können.
- **Im Erstgespräch (kostenfrei/ ca. 30 Minuten)** gehen wir auf den Fragebogen ein und klären Ihre Ausgangssituation und Ihr Anliegen. Im nächsten Schritt definieren Sie mit meiner Unterstützung Ihre Zielsetzung für das Coaching.
- Ab der **ersten Coachingsitzung** werden auf Basis der Zielsetzung ihre Themen bearbeitet und realistische Lösungen entwickelt. Die erste Sitzung beginnt mit der gemeinsamen Auftragsklärung.
- Die **Anzahl der Sitzungen** sind abhängig von Ihrem Ziel, Anliegen und der Situation. In der Regel sind es 3 bis 10 Sitzungen mit einer Dauer von ca. 1,5 Std.