



# COACHING WAS IST DAS? PREISE ABLAUF

---

# 01. ÜBER MICH

---

**COACH, TRAINERIN & MEDIATORIN  
SEIT ÜBER 15 JAHREN**

Meine Klienten sind Menschen wie Sie und ich.

Sie wollen und brauchen keine Therapie, sondern  
handfeste Strategien, die sie automatisch anwenden,  
wenn es nötig ist.

Das Werkzeug für Sie: **Coaching**.





# BEISPIEL-THEMEN

## ÄNGSTE

### Ängste loswerden

z.B. vor dem Fliegen, Prüfungen, Tieren, dem Autofahren, Fahrstühlen großen Plätzen und kleinen Räumen, der Dunkelheit oder anderen Dingen, die Ihren Alltag belasten.

## DRUCK

### Gelassenheit & Druck

Die meisten meiner Klient:innen sind Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst. Das ist eine großartige Eigenschaft - führt manchmal jedoch zu Schlafstörungen, Stress & Druck. Das geht besser.

## UNZUFRIEDENHEIT

### Klarheit finden

Eigentlich müsste man zufrieden sein. Doch etwas fehlt. Wir finden heraus, was Sie wirklich brauchen und wo der Schlüssel für ein zufriedenes Leben für Sie liegt: Ihre Einstellung verändern? Ihre Umstände?

## ?

### Ihr Problem ist nicht genannt?

Die genannten Beispiele sind genau das: Beispiele von Menschen, die ihr Problem bereits gelöst haben. Es ist keine abschließende Aufzählung. Fragen Sie einfach nach, wie ich in Ihrem Fall helfen kann.

## WEITERE BEISPIELE

Ein **Coaching ist das Richtige** für Sie, wenn Sie eine neue Aufgabe übernommen haben:

Sie sind einen weiteren Schritt auf der Karriereleiter gegangen und müssen nun ein

- Team bilden,
- mit schwierigen Mitarbeiter:innen umgehen
- deren Leistungen bewerten,
- Feedback geben und
- Ziele festlegen.

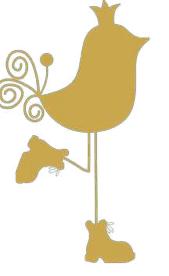
Wenn Ihre Firma keine Trainings für neue Führungskräfte anbietet, ist ein Coaching der beste Weg, damit Sie sich schnell wohl in der neuen Rolle fühlen.

Schwierigkeiten in der **Kommunikation** mit anderen, **Stress** im Beruf oder Ihre neue Rolle als Elternteil können überfordern.

Manche Klienten suchen **Klarheit**, streben eine berufliche Weiterentwicklung an, wissen jedoch nicht wie Sie der Fülle des Stoffes Herr werden.

All das sind Gründe, um durch ein Coaching, Klarheit, **Gelassenheit** und innere Ruhe zu finden.

Wenn Sie (wieder) ins Reine mit sich kommen wollen, buchen Sie ein Coaching. In nur drei Sitzungen fühlen sich fast alle im Einklang mit sich und haben ihr Problem fast immer schon gelöst.



# 02. ABLAUF

## 01.

### SITZUNG

Wir finden gemeinsam heraus wie Sie Ihr Problem bisher aufrecht erhalten haben. Eine Trance zum Ende der Sitzung bildet die Basis für die erste Erleichterung im Alltag und ist die Vorbereitung für Sitzung Nr. 2.

## 02.

### SITZUNG

etwa eine Woche später

Welche Veränderungen haben Sie bereits bemerkt? Wo müssen wir nachbessern, was fehlt noch, um das Problem endgültig aufzulösen? Die zweite Trance automatisiert, was bereits gut funktioniert und fördert weitere kreative Lösungen. Wir beziehen Ihr unbewusstes Wissen mit ein.

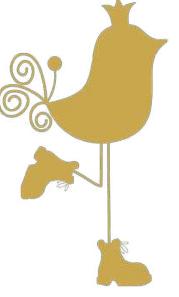
## 03.

### SITZUNG

etwa 4 Wochen später

Welche letzten Änderungen sind noch nötig, damit die Veränderung nachhaltig erfolgt? Diese Trance fördert, was gut läuft, implementiert, was noch besser laufen soll und sorgt für die Nachhaltigkeit aller Veränderungen.

In der Regel benötige ich **3 Sitzungen**, damit Sie **Klarheit** finden oder um alte Verhaltensweisen oder Blockaden aufzulösen und neue, passende Verhaltensweisen zu **automatisieren**.



# 05. PREISE

---

## 01.

**Einzelsitzungen**

Einzelsitzungen rechne ich mit **160,00 €** inkl. USt. ab, günstiger ist das Soforthilfepaket.

Die Sitzung dauert zwischen 60 und 90 min.

## 02.

**Das Soforthilfepaket**

3 Sitzungen, für die Sie eine gemeinsame Rechnung erhalten. Sie überweisen mind. den hälftigen Betrag vor Ihrem ersten Termin.

Preis: 420,00€ inkl. USt.

Erfahrungsgemäß können Sie für Ihren ersten Termin etwa 90min rechnen, für den dritten etwa 60 min.

## 03.

**Praktischer Ablauf**

Die Vorlaufzeit für Ihren ersten Termin beträgt augenblicklich etwa 4 - 8 Wochen.

Die Termine finden telefonisch oder per Zoom statt.

**Besonders günstig:** Das Soforthilfepaket.

# UND JETZT SIE

---

## SO GEHT ES WEITER

Buchen Sie einen 15min Vorabtermin: [Bitte klicken Sie hier](#), Sie werden zu meinem Online-Terminkalender weitergeleitet. Bitte beachten Sie die Datenschutzbestimmungen von TidyCal.

Sie haben Fragen und meine freien Termine passen nicht zu Ihnen?

Ich bin nur eine E-Mail weit entfernt. Schreiben Sie einfach an:  
[info@sandra-hergert.de](mailto:info@sandra-hergert.de).

