

## Was ist Coaching?

Coaching ist ein Entwicklungsprozess, in dem der Klient begleitet wird, eine eigenständige Lösung seines Anliegens herbeizuführen. Als neutraler Partner nimmt der Coach dem Klienten nicht seine Aufgabe ab, sein Expertentum konzentriert sich auf Begleitung und Hilfe zur Selbsthilfe und ermöglicht die effektive Findung des Weges.

Coaching wird gerne von Menschen in Anspruch genommen, die ihre Probleme grundsätzlich alleine lösen könnten, dieses aber mit Hilfe eines Experten effektiver gestalten möchten.

Ihre erfolgreiche Entwicklung ist meine Mission. Die individuellen Eigenschaften, Möglichkeiten, Talente und Potentiale Ihrer Persönlichkeit, Ihres Teams oder Ihrer Organisation sind die Basis der gemeinsamen Arbeit. Gemeinsam reflektieren wir Sichtweisen und Gefühle, spiegeln Verhalten und stellen wertschätzend wohlwollend Fragen. Das ermöglicht Ihnen im Coaching eine intensive Selbstwahrnehmung sowie in der Folge die Selbstentwicklung.



## Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Diplom-Psychologin  
Fachpsychologin Diabetes DDG  
Stress- und Businesscoach  
Coach BVDN  
Lizenzierte Trainerin für Walking und Nordic Walking

**MCC** MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE  
Prävention - Stresscoaching - Beratung



### Ärztehaus Winterhude

Hudtwalckerstr. 2-8  
22299 Hamburg

Fon: 040 - 46 48 18  
Fax: 040 - 46 12 22

E-Mail: [praxis@neurologiewinterhude.de](mailto:praxis@neurologiewinterhude.de)

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de](http://www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de)

# Coaching



Lösungsorientiert  
Ressourcenfokussiert

## Was macht ein Coach?

Der Coach arbeitet klärend, entlastend, bewegend und motivierend.

Im Coaching-Prozess stehen die Ziele des Klienten im Vordergrund, der durch einen unterstützenden, verschwiegenen und vertrauenswürdigen ressourcen- und lösungsorientierten Coach begleitet wird.

Auf flexible und unabhängige Weise werden die emotionalen Veränderungsprozesse angeleitet. Der Coach arbeitet nur insoweit mit dem Problem, als die Struktur zu erkennen ist bzw. der Coachee diese zu erkennen gibt. Blockierte Denkvorgänge werden aufgespürt, um sie in Richtung Lösungsdenken zu optimieren.



Der Coach ist lösungsorientiert, d.h. er hilft

- Probleme zu lösen
- Ziele zu erreichen
- die richtigen Entscheidungen zu finden.

## Coachinginhalte

- Karriereberatung
- Analyse des Arbeitsfeldes
- Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess
- Work-Life-Balance
- Human Resources
- Begleitung von Veränderungsprozessen
- Konfliktbewältigung
- Positionierung im Team
- Entwicklung und Vermarktung neuer Geschäftsfelder
- Analyse und Entwicklung einer Führungsposition
- berufliche Neuorientierung
- Unternehmensgründung
- Teamentwicklung
- Stressprävention und -bewältigung

## Coachinginstrumentarien

- psychologische Beratungstechniken
- systemische Fragestellungen und Beratung
- Karriereberatung
- Transaktionsanalyse
- Organisationsaufstellung
- Arbeiten mit dem inneren Team
- Systemvisualisierung
- Analoges Arbeiten

Coaching!

## Anmeldung und Kosten

Die Termine stimmen wir individuell mit Ihnen je nach Fragestellung und persönlichen Wünschen ab. Das Anmeldeformular sowie den Behandlungsvertrag erhalten Sie in an der Praxisrezeption oder auf unserer Internetpräsenz

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)

Hinsichtlich der Kosten orientieren wir uns an der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).



### Coachingstunde

60 Minuten

€ 250,00

Ideale Ergebnisse werden mit Behandlungsintervallen von 2 - 5 Sitzungen erzielt.

### Behandlungspaket 4 + 1

5 Sitzungen je 60 Min.

€ 1100,00