

Guten Tag,

dieses Booklet habe ich zum freien Download von meiner Website zusammengestellt. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, sich in Ruhe und offline mit meinem Angebot zu den folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Sie wollen sich beruflich entwickeln?
- Sie wollen zufrieden arbeiten?
- Sie wollen konstruktiv mit Stress umgehen?
- Sie wollen sich als Paar neu orientieren?
- Sie suchen nach spiritueller Orientierung?
- Sie planen eine Veranstaltung zu meinen Themen?
- Sie suchen ein Online-Angebot?
- Ablauf, Kontakt, Honorar

Viel Gewinn beim Lesen! Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

**Michael Seibt**

MBSR+Coaching

[mseibt@web.de](mailto:mseibt@web.de)

[www.mbsr-coaching-tuebingen.de](http://www.mbsr-coaching-tuebingen.de)



## Sie wollen sich beruflich entwickeln?



Mein **Coaching** unterstützt Sie, innere Blockaden und Widerstände zu erkennen und begleitet Sie Schritt für Schritt bei Ihrer Neuorientierung.

Veränderungs-Willige wissen meisten genau, was sie nicht mehr wollen. Wie aber sieht die Alternative aus? Da fangen die Schwierigkeiten an. Wie soll man berufliche Veränderungen angehen, wenn man nicht wirklich weiß, was man will? Und wie kann man erreichen, dass innere Blockaden, Widerstände und Ängste eine als notwendig empfundene Veränderung nicht stören?

Wer in seinem Berufs- und Arbeitsleben etwas verändern möchte, darf nicht im Grübeln versinken und auf eine gute Eingebung warten. Was genau hindert Sie also? Mein Coaching unterstützt Sie dabei, sich das genauer anzuschauen.

### **Ängste und mentale Blockaden**

halten uns oft in Gewohnheiten und Verhaltensmustern fest, die früher vielleicht einmal hilfreich waren, es aber heute nicht mehr sind. Das ist normal und menschlich. Denn wir konzentrieren uns meistens stärker auf die Gefahren und Risiken als auf die Chancen einer Veränderung.

Unser Ich ist nicht einheitlich. Wir erleben unterschiedliche „Stimmen“ in uns: ein Teil in uns ist neugierig und offen, möchte sich entwickeln und den nächsten Schritt tun. Ein anderer Teil bewegt sich lieber nicht und ist auf Sicherheit bedacht. Wenn diese Stimmen sich gegenseitig neutralisieren, erleben wir das als Stillstand und Blockade. Wir grübeln, träumen, fühlen uns verwirrt. Einerseits wollen wir die Veränderung anpacken, andererseits bleiben wir lieber untätig. Es ist als ob wir gleichzeitig das Gaspedal und das Bremspedal betätigen.

In meinem Coaching geht es vor allem darum, sich solche Ängste und mentale Blockaden genauer anzuschauen. Das unterscheidet es von der Karriereplanung. Ich unterstütze Sie dabei, über Ihren gewohnten Rahmen hinauszudenken und Ihr Zutrauen zu Ihren Möglichkeiten zu stärken.

Dazu gehört auch, Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ziele zu klären und konkrete Schritte in die gewünschte Richtung zu planen.

Berufliche Veränderungen können Sie als einzelne Person betreffen. Aber auch ganze Teams stehen vor neuen Herausforderungen, wenn sich die Rahmenbedingungen der Arbeit verändern, die Ausstattung mit Personal, die Menge der Arbeit. Sehr oft geht das nicht ohne Konflikte. Das kann die Mitglieder eines Teams belasten. Im Team-Coaching, auch Supervision genannt, geht es darum, sich die Strukturen, Abläufe und Beziehungen am Arbeitsplatz genauer anzuschauen und zu erkunden, wohin sich das Team als Ganzes entwickeln möchte. Auch die Beziehung zwischen Arbeitgeber, Vorgesetzten und den Mitarbeitenden spielt eine Rolle. Es ist zu klären, wann es Sinn macht, dass alle Beteiligten am Team-Coaching teilnehmen und wann es angebracht ist, dem Team auch ohne Vorgesetzte Raum zu geben.

### **Was ist berufliches Coaching nach meinem Verständnis?**

Der Begriff „Coaching“ wird heute für alles Mögliche verwendet. Alle sind irgendwie „Coach“, Karriereberater, Therapeuten, Astrologen, Heilpraktiker und so weiter. Zahlreiche Ausbildungen und Zertifikate machen es den Veränderungswilligen nicht leicht, sich zu orientieren und einen Anbieter zu finden, der zur Person und zum Anliegen passt.

Nach meinem Verständnis geht es im Coaching nicht darum, jemandem zu sagen, wie er oder sie denken und sich verhalten soll. Es reicht auch nicht, Ziele zu definieren. Veränderungen rufen fast immer Ängste und Widerstände auf den Plan. Orientieren wir uns daran, wagen wir uns kaum aus der sogenannten Komfortzone heraus. Deshalb ist der Umgang mit inneren Blockaden und Ängsten ein wichtiges Thema in meinem Coaching. Manche sprechen hier vom „Selbstmanagement“. Ich bevorzuge den Ausdruck „mentale Selbstführung“ oder „verstehende Selbstbegleitung“.

Zu Beginn eines Coachings hat man nicht unbedingt ein klares Ziel vor Augen. Vielleicht spürt man nur ein vages Unbehagen, das sich nicht mehr überspielen

oder leugnen lässt. Ein erster Schritt im Coaching kann daher sein, genauer zu schauen, was man eigentlich fühlt, denkt und will. Dafür ist es wichtig, eine gute Selbstwahrnehmung zu entwickeln, also den Körper und seine Signale zu spüren, eine anerkennende Haltung gegenüber Stimmungen und Gefühlen zu pflegen und Gedanken nicht als Wirklichkeit zu verstehen. Es geht darum, Blockaden und Ängste als „Phänomene“ im Bewusstsein zu verstehen, ohne ihnen sofort Glauben zu schenken. Wenn wir einen Schritt zurücktreten von unseren Glaubenssätzen und inneren Annahmen, können sich Bedürfnisse zeigen, die wir bisher beiseitegeschoben haben.

Wer dann nicht mehr von seinen Blockaden gebremst wird, kann sich auf dem Weg zum Ziel immer noch verlaufen. Komplexe Veränderungsprozesse brauchen eine Struktur, Meilensteine und einen Ablaufplan. Für die Organisation der Arbeit leuchtet uns das ein. Wenn es aber um berufliche oder persönliche Entwicklung geht, beschäftigen wir uns kaum mit Strukturen, Abläufen und konkreten nächsten Schritten. Irgendwie hoffen wir, dass uns auf wunderbare Weise am Ziel ankommen, ohne etwas dafür tun zu müssen. Im Coaching klären wir Schritt für Schritt, wie Sie dort ankommen, wo Sie hinwollen. Meine Aufgabe im beruflichen Coaching sehe ich vor allem darin, Sie bei der Selbstführung und –begleitung zu unterstützen und mentale und emotionale Hindernisse und Blockaden genauer zu erforschen und von ihnen zurückzutreten. Ich gebe Ihnen auch ein Feedback, wenn Sie das wünschen. Ich werde Ihnen jedoch keine Ratschläge geben, was Sie tun oder lassen sollten. Ich werde Ihnen auch nicht sagen, wo ich Ihre Stärken und Potentiale sehe und welche Tätigkeiten dazu passen. Das geschieht im Rahmen einer Berufs- und Karriereberatung. Dafür bin ich nicht der richtige Ansprechpartner.

Wichtig ist mir in meiner Arbeit der persönliche Kontakt zu Ihnen. Die reale Begegnung ermöglicht eine viel umfassendere Begegnung als eine mediale Begegnung. Deshalb biete ich kein reines Online- oder Telefon-Coaching an. Wohl aber bin ich zwischen einzelnen Sitzungen für Sie erreichbar, am besten per Mail.

## **Verschwiegenheit**

Eines gilt immer ohne Ausnahme: nämlich meine Verschwiegenheit über alles, was ich über Sie persönlich und Ihr berufliches Umfeld erfahre. Das gilt auch für den Fall, dass Ihr Arbeitgeber das Coaching finanziert.

## Sie wollen zufrieden arbeiten?



Meine **Supervision** ermöglicht Ihrem Team Reflexion und Konfliktbearbeitung am Arbeitsplatz und fördert die Zufriedenheit mit Ihrer Arbeit.

Wer professionell mit Menschen als Klienten, Kunden oder Kolleginnen arbeitet, kann sich auf Dauer den damit verbundenen Spannungen, Konflikten und Herausforderungen nicht entziehen. Das gilt besonders, wenn man sich in kritischen Lebens- und Arbeitssituationen begegnet. Supervision ist ein Angebot, das Sie einzeln und als Team unterstützen kann, zufrieden zu arbeiten.

Supervision lebt von einer tragfähigen und vertrauensvollen Beziehung. Auf dieser Grundlage wird es möglich, auch ungewohnte und überraschende Sichtweisen einzunehmen. Unterschiedliche Meinungen und Erfahrungen kommen miteinander ins Gespräch.

Probleme sind nach meinem Verständnis Gemeinschaftsleistungen. Niemand hat das Problem für sich alleine. Ich begegne Ihnen als Person und als Team mit Respekt, habe aber keinen Respekt gegenüber festschreibenden Ideen, Glaubenssätzen, Gewohnheiten und Konzepten. Mit Interesse und Neugier erkunden wir, ob Sie

- neue Wege und Lösungen erkennen,
- eine andere Haltung einnehmen oder
- Unveränderliches anerkennen können.

Ich arbeite als Supervisor mit Methoden aus der systemischen Beratung, der Kommunikationstheorie, der Gesprächsführung, der Gruppen- und Konfliktmo-

deration, dem inneren Team, Feedback-Methoden und Rollenklärung. Einen wichtigen Stellenwert nimmt der institutionelle Rahmen Ihrer Arbeit ein. Die Supervision nimmt die Schnittstelle zwischen Personen und Teams auf der einen Seite und Organisation oder Unternehmen auf der anderen Seite in den Blick.

Ich nehme mir Zeit, mit Ihnen zusammen den Auftrag und das Anliegen der Supervision zu klären. Wichtig ist, wer eine Supervision beauftragt. Leiten Sie ein Team? Wünschen die Mitglieder des Teams auch eine Supervision? Sind Sie als Arbeitgeber oder Vorgesetzter daran interessiert?

Durch Supervision schaffen Sie einen Rahmen, Ihre Arbeit zu reflektieren, eine neue Perspektive einzunehmen und Konflikte zu bearbeiten. Das dient Ihrer Zufriedenheit am Arbeitsplatz, Ihren Kunden oder Klienten und damit auch dem Unternehmen oder der Einrichtung. Als externer Supervisor bin ich unabhängig und allparteilich. Ob Vorgesetzte des Teams an der Supervision teilnehmen oder nicht, wird von Fall zu Fall entschieden. Wichtig ist, dass das Team auf Wunsch auch ohne die Leitung ins Gespräch kommen kann.

Die Supervision kann in den Räumen Ihrer Einrichtung oder Ihres Unternehmens im Raum Tübingen – Reutlingen – Stuttgart stattfinden. Für Gruppen bis zu 15 Personen biete ich Ihnen auch meinen Raum für Coaching, Supervision und Meditation in der Hartmeyerstr. 50, 72076 Tübingen an.

## Sie wollen konstruktiv mit Stress umgehen?



Meine Acht-Wochen-Kurse zur **Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR** führen Sie in die Haltung und Praxis von Achtsamkeit und Meditation ein.

Ich biete regelmäßig Kurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit an. Die Abkürzung MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“. Diese Acht-Wochen-Kurse nach Dr. Jon Kabat-Zinn bieten eine systematische und von einer Gruppe gestützte Einführung in die Haltung und Praxis der Achtsamkeit und Meditation. Wichtig ist die Bereitschaft und Möglichkeit, während dieser acht Wochen die Übungen in den Tagesablauf zu integrieren. Die Kurse sind wissenschaftlich gut erforscht und Ihre Wirksamkeit im Blick auf Selbstführung und einen hilfreichen Umgang mit Stress und Belastungen ist nachgewiesen. Zur Klärung Ihrer Motivation und zur Verständigung über den Kurs vereinbaren Sie bitte ein Vorgespräch mit mir. Die Teilnahme wird von vielen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zur Gesundheitsvorsorge anerkannt. Einen Teil der Kosten können Sie sich nach der Beendigung des Kurses von Ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

Die Teilnahmegebühr beträgt netto 340 Euro, zuzüglich Umsatzsteuer. Weitere Informationen und die Kurstermine finden Sie auf meiner Homepage.

Die Teilnehmenden bekommen einen Online-Zugang zu den Kursunterlagen und Audio-Dateien mit den Meditationsanleitungen.

Die Kurse finden an drei verschiedenen Orten statt: in meinem Kursraum in der Hartmeyerstr. 50, 72076 Tübingen und im Hospitalhof, Büchsenstr. 33, 70174

Stuttgart. Kompaktkurse finden auch in Kloster Kirchberg bei Sulz am Neckar statt. Stille Tage und wöchentliche Meditationsangebote in meinem Kursraum bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe die Praxis fortzusetzen.

Für Einführungen in die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ lasse ich mich gerne in Unternehmen, Organisationen und Schulen einladen.

## Sie wollen sich als Paar neu orientieren?



Meine **Paar-Begleitung** hilft Ihnen, Ihre Beziehung genauer anzuschauen, neue Perspektiven zu entwickeln oder sich in gegenseitigem Respekt zu trennen.

Sie haben das Gefühl, in Ihrer Partnerschaft bewegt sich nichts mehr? Sie denken an Trennung, wollen aber nichts überstürzen?

Zu mir kommen Männer und Frauen – einzeln oder gemeinsam – die den Eindruck haben, in Ihrer Partnerschaft festgefahren zu sein. Sie empfinden ihre Beziehung als schwierig und belastend oder haben sich voneinander entfremdet. Sie wollen ihre Partnerschaft aber nicht einfach aufgeben. Sie wollen genauer hinschauen und verstehen die Krise auch als eine Chance, sich selbst tiefer zu verstehen. Was dabei herauskommt – ob eine gemeinsame Entwicklung in der Partnerschaft möglich ist oder sich die Wege trennen – das bleibt offen. Wie auch immer das Ergebnis aussieht, mein Coaching kann Sie dabei unterstützen, tiefer zu schauen und Klarheit darüber zu gewinnen, was Sie wirklich wollen.



## Sie suchen nach spiritueller Orientierung?



Mein Einzel- und Gruppenangebot in **transpersonaler Prozessarbeit** öffnet Ihre Wahrnehmung für das Verbunden-Sein mit wesentlichen Qualitäten des Lebens.

Schon vor ca. 30 Jahren hat sich die Transpersonale Psychologie als ein Zweig der Humanistischen Psychologie entwickelt. Diese wiederum ist in den 60iger Jahren als dritte große Kraft in der Psychologie neben der Analyse und der Verhaltenstherapie hervorgegangen.

Die analytische Psychologie befasst sich vor allem mit den kranken oder neurotischen Teilen des Menschen. In der Verhaltenstherapie strebt man Heilung durch Verhaltensänderung an. In der humanistischen Psychologie richtet man das Augenmerk in erster Linie auf die Potentiale des Menschen und die heilsame Selbstorganisation der Seele. In einer annehmenden und achtsamen inneren Haltung wenden wir uns der gegenwärtigen Erfahrung zu und erforschen sie. Dabei treten Bewertungen und rationale Erklärungen zurück.

Heilungsprozesse finden immer in der Gegenwart statt. Die transpersonale Prozessarbeit bezieht sich daher auf das "Hier und Jetzt" des Erlebens: Körperempfindungen, Körperausdruck, Stimmungen, Gedanken und Worte, sowie bildhaftes Erleben sind das "Material", mit dem wir arbeiten. Die Gruppe ist ein wichtiger Resonanzraum für die eigene Erfahrung. Daher nutzen wir das Potential, das in jeder Gruppe vorhanden ist. Grundlage der Arbeit in der Gruppe ist ein geschützter, vertrauensvoller Rahmen, menschliche Verbundenheit, die Freiheit des Einzelnen und der Respekt vor jeder Erfahrung.

Die transpersonale Prozessarbeit schließt auch das spirituelle Potential des menschlichen Lebens ein. Sie erschließt den Zugang zu grundlegenden Qualitäten des Seins und des Lebens und unterstützt dabei, wieder in unmittelbarem Kontakt zu kommen mit Wert, Freude, Verbundenheit, Liebe, Präsenz, Stärke und weiteren essentiellen Qualitäten. In der Bibel werden diese grundlegenden Qualitäten des Lebens als "Früchte des Geistes" beschrieben.

Transpersonale Prozessarbeit gründet auf moderner humanistischer, transpersonaler Psychologie und dem alten Weisheitswissen aus der Mystik der großen spirituellen Wege des Ostens und des Westens.

Inneres Erforschen ist neben der Meditation die grundlegende Methode der transpersonalen Prozessarbeit. Dabei wenden wir uns dem eigenen Erleben zu. Wir geben ihm Raum, folgen ihm, lassen uns tiefer ein und wechseln die Perspektive. Die Erfahrung zeigt: was ist, darf sein – und was sein darf, kann sich verändern. Im Zulassen aller Erfahrungen verlieren wir möglicherweise die Kontrolle. Dafür erscheint, was wir als Menschen wirklich sind, jenseits oberflächlicher Merkmale unserer Identität. Dort liegt das Potential für die Heilung seelischer Verletzungen und Kränkungen. Wir richten das Augenmerk auf die primäre, gegenwärtige Erfahrung. Sie führt uns zum Grund des Da-Seins und So-Seins, zu einem inneren Ort, an dem wir schon immer ganz und heil waren und es jetzt wieder werden können. Durch verschiedene Erfahrungen haben wir Mangelzustände erlebt, z.B. fehlte es an der Erfahrung von Wert, Gehalten-Sein oder Annahme. Die Seele hat versucht, das zu kompensieren und ihre "Löcher" zu füllen und musste sich dafür sehr anstrengen. Beim inneren Erforschen kann sie sich entspannen, weil sie sich in einem Feld von uneingeschränkter positiver Beachtung, Mitgefühl und Wertschätzung in Verbindung mit Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit bewegen kann.

In der transpersonalen Prozessarbeit orientieren wir uns an den folgenden Grundhaltungen:

- Erkennen und sein lassen, was ist
- Annehmen des eigenen Erlebens ohne Bewertung
- Offenheit für alles, was in der Erfahrung auftaucht
- Mitgefühl und Verbundenheit mit sich selbst und anderen Menschen
- Vertrauen in den Prozess des Entstehens und in den inneren Kompass der Seele
- Zuhören ohne Einmischung, dem Anderen die eigene Präsenz schenken
- Die Wahrheit des eigenen inneren Erlebens aussprechen

## Sie planen eine Veranstaltung?



Zusammen mit Ihnen gestalte ich für Ihre Einrichtung einen **Workshop oder Vortrag** zu einem meiner Themen oder eine Rede für Ihre private Feier.

Dazu können Sie mich als Referenten einladen, wenn es um Themen aus folgenden Bereichen geht:

- Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz
- berufliche und persönliche Entwicklung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen
- Achtsamkeit und Meditation
- säkulare Spiritualität
- transpersonale Psychologie und Prozessarbeit

Besonderen Einblick habe ich in berufliche Felder

- im Gesundheitswesen
- in der Schule und der Erwachsenenbildung
- an der Universität
- in der Diakonie und in der sozialen Arbeit
- im Bereich der Kirche

## Sie suchen ein Online-Angebot?



Meine **Online-Kurse** zu den Themen Zufriedenheit und Neuorientierung unterstützen Sie dabei, wann immer Sie sich damit beschäftigen wollen.

Meine Online-Kurse sind ein Angebot für Menschen, die gerne etwas in ihrem Leben verändern wollen oder spüren, dass es "so" nicht mehr weitergeht. Sie wünschen sich für Ihre Entwicklung mehr Unterstützung und konkrete Anregungen und Übungen. Dafür wollen Sie kein weiteres Ratgeber-Buch lesen. Und auch ein persönliches Coaching kommt nicht in Frage. Dem Online-Kurs können Sie sich unabhängig von Termin, Zeit und Ort dann widmen, wenn es für Sie passt.

Der Online-Kurs hilft Ihnen, sich selbst zu begleiten. Wöchentlich (oder in größeren Abständen) bekommen Sie einen Dropbox-Link mit Texten, Podcasts (Audio-Dateien im mp3-Format) und Übungen und Hinweisen aus meiner Praxis als MBSR-Lehrer und Coach. Im Folgenden erfahren Sie mehr über die Kurse.

In zwölf Wochen bekommen Sie in diesen Kursen Anregungen und Übungen rund um das Thema **Lebenskunst und Zufriedenheit** und **Neuorientierung**. Alle Impulse haben einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Dazu gehören z.B. die Themen "Innehalten", "Mit allen Sinnen erleben", "Bewusstheit für die eigene Ziele und Fähigkeiten", "Selbstwirksamkeit ohne Opferhaltung" und ein "kluger Umgang mit Gefühlen"

Jede der zwölf Kurswochen widmet sich einem anderen Thema, erklärt Hintergründe und schlägt Ihnen kleine Übungen für den Alltag vor, die zum Teil auch

dem MBSR-Programm entnommen sind. Dabei beschäftigen Sie sich zum Beispiel mit Fragen wie:

- mitten in einem stressigen Tag innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen,
- selbstfürsorglich mit sich umgehen,
- eine annehmende Haltung einnehmen,
- nicht mehr hilfreiche Gewohnheiten beenden und die Komfortzone verlassen
- Fähigkeiten und Stärken besser kennenlernen

Der Kurs begleitet Sie über zwölf Wochen mit wöchentlichen Arbeitseinheiten. Einige Übungen unterbrechen den Alltag für etwa 10 bis 15 Minuten. Andere Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und brauchen keine eigene Zeit. Jede Arbeitseinheit enthält kurze Tests oder Experimente, sowie Impulse zum Thema und Übungsaufgaben für die Woche. Sie können jedes Thema beliebig verlängern, am besten im Wochenrhythmus. Haben Sie eine Arbeitseinheit abgeschlossen schicken Sie mir eine Mail. Dann schicke ich Ihnen den Dropbox-Link für die nächste Kurseinheit.

Die Teilnahme am Kurs kostet 80 Euro netto, zzgl. Umsatzsteuer.

## Ablauf, Kontakt, Honorar



Für ein Coaching verabreden wir ein erstes Treffen, um über Ihr Anliegen und eine mögliche Zusammenarbeit zu sprechen. Sie haben Raum für Fragen an mich und bekommen von mir eine erste Einschätzung. Haben wir beide den Eindruck, dass die Chemie zwischen uns stimmt und eine Zusammenarbeit er-

folgversprechend für Sie sein könnte, vereinbaren wir den nächsten Termin und in welchen Zeitabständen wir uns treffen wollen. Wenn die Zeit ausreicht und Sie in die Arbeit einsteigen möchten, können wir auch beim ersten Treffen bereits damit beginnen. Dieses Erstgespräch wird nur dann in Rechnung gestellt, wenn wir eine weitere Zusammenarbeit vereinbaren.

Wenn Sie eine längere Anfahrt zurücklegen müssen, können wir auch einen längeren Termin von bis zu drei Stunden vereinbaren.

Ich lade Sie ein, während eines Coachings aufzuschreiben, was Sie bewegt und was Sie beobachten. Das kann helfen, sich bewusst zu werden, wo Sie gerade stehen. Auf Ihre Notizen können wir bei den Live-Sitzungen eingehen.

Die Anzahl und die Häufigkeit unserer Treffen sind abhängig von Ihrem Anliegen und vom Fortgang des Coachings. Zu Beginn ist es ratsam, keine zu großen Abstände zwischen den Terminen entstehen zu lassen. 14 Tage zwischen den einzelnen Sitzungen haben sich bewährt. Später können die Abstände auch größer sein. Wir vereinbaren zunächst eine bestimmte Zahl von Sitzungen. Bewährt haben sich drei bis vier Sitzungen. Dann schauen wir gemeinsam auf den Stand des Prozesses und klären, ob und wenn ja wie Sie die Zusammenarbeit fortsetzen möchten.

Eine Coaching-Sitzung dauert in der Regel ca. 90 Minuten. Das ist die Zeiteinheit für die Abrechnung. Dauert ein Coaching länger als zwei Stunden, erhöht sich das Honorar entsprechend.

Für eine Zeiteinheit von 90 Minuten berechne ich netto 90 Euro Honorar, zuzüglich Umsatzsteuer. Für eine Paarbegleitung oder Team-Supervision beträgt das Honorar 120 Euro, zzgl. Umsatzsteuer. Im Einzelfall kann das Honorar auch niedriger sein. Sprechen Sie mich bitte an. Daran soll eine Zusammenarbeit nicht scheitern.

Ein Coaching endet, wenn Sie den Eindruck haben, nun alleine klarzukommen. Der Prozess wird möglicherweise noch länger dauern. Es ist auch möglich, nach einer gewissen Pause noch weitere Termine zu vereinbaren.

Weitere Informationen finden Sie auf  
[www.mbsr-coaching-tuebingen.de](http://www.mbsr-coaching-tuebingen.de)

Kontakt: zur Vereinbarung eines Termins für ein Erstgespräch oder ein Telefongespräch schreiben Sie bitte eine Mail an [mseibt@web.de](mailto:mseibt@web.de)