



Resilienz Coaching

Phasen deiner Resilienz-Entwicklung:

1. **Ausgangsanalyse:** In dieser Phase geht es darum, den aktuellen Stand deiner Resilienz darzustellen und festzuhalten. Verschiedene Tools helfen dabei z. B. den Selbsteinschätzungsfragebogen, den du im Download Bereich finden kannst.
2. **Zieldefinition:** In dieser Phase geht es um dein Ziel für deine Entwicklung festgelegt. Je klarer du das vor Augen hast, desto motivierter bist du auch.
3. **Planung:** In dieser Phase werden konkrete Schritte für deine Zielerreichung entwickelt. Dazu werden unterschiedliche Tools und Übungen eingesetzt. Z.B.:
 - Ressourcenanalyse
 - SMARTe Zielformulierung
 - Erstellung eines Aktionsplans
4. **Umsetzung:** Mit Übungen und Tools trainierst du dann im Alltag deine Stärkungspunkte. In dieser Phase erhältst du regelmässig Feedback und Unterstützung von mir als Coach. Das funktioniert wunderbar über ein einfaches online Tool.
5. **Evaluation:** Erfolge sollen gefeiert werden – dazu machen wir sie sichtbar und stellen deine ursprünglichen Ziele in den Fokus.