

# Anmeldebogen Coaching-Paket

## WIRKSAME ABGRENZUNG UND NEIN-SAGEN

**OLAF LEMGEN**

Einzel-Coaching & Business-Coaching  
Coaching-info-Nuernberg.de

### Informationen zum Coaching Paket

Coachings im Rahmen von "Coaching-Pakete" sollen einen Impuls geben, damit Prozesse wieder in Gang kommen und Veränderung besser gelingt. Also Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Pakete **ersetzen keine ärztliche Behandlung oder eine Psychotherapie** und beinhalten auch keine diagnostische Abklärung. Wenn Sie körperlich krank sind oder eine psychische Erkrankung haben, dann sind Arzt oder Psychotherapeut die indizierten Primärbehandler und ein "Coaching-Paket" ist vielleicht eine gute Ergänzung.

Das Coaching Paket soll ein kompakter, effizienter und auf Sie zugeschnittener Einstieg in ein Themengebiet sein. Es ist vom Umfang her definiert. Anpassungen an die Bedürfnisse des Teilnehmers sind möglich. Die Zeit und Kosten sind fix.

Die Bezahlung des Coaching Paketes erfolgt durch Vorabüberweisung oder durch Bezahlung zu Anfang des ersten Termines. Der Teilnehmer erhält am Ende der Zusammenarbeit eine Rechnung über die geleistete Zahlung.

Wenn Sie Fragen haben und/oder mich gerne vor Beginn der Zusammenarbeit kennen lernen wollen, dann vereinbaren wir gerne eine kurzes Info-/Kennenlerngespräch. Das kann bei mir in der Praxis oder durch ein kurzes Telefonat erfolgen.

### Inhalte und Ablauf „Wirksame Abgrenzung und Nein-Sagen“

#### 1. Stunde (60 Minuten)

- Besprechung von Situationen, in denen Sie sich wünschen sich besser abzugrenzen oder Nein zu sagen.
- Techniken/Strategien für ein leichteres Nein-Sagen.

#### 2./3. Stunde (120 Minuten)

- Techniken zur Identifikation der eigenen Bedürfnisse .
- Verschiedene Übungen zu Abgrenzung und Nein-Sagen.
- Besprechung von Lernschritten bis zum nächsten Termin.

#### 4. Stunde (60 Minuten)

- Weitere Festigung der eigenen Strategie.
- Literaturempfehlungen für die Vertiefung bzw. Ergänzung.

**Dauer / Kosten** 4 Stunden / Kosten 400 EUR (+19%MwSt.)

Vor-/Name: **x** \_\_\_\_\_

Straße: **x** \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: **x** \_\_\_\_\_

Ort, Datum: **x** \_\_\_\_\_

Unterschrift: **x** \_\_\_\_\_

Datenschutzhinweis: Ich verwende Ihre Angaben, um eine Rechnung für Sie zu erstellen. Die Daten werden nicht elektronisch gespeichert.