



timeout statt burnout

Coaching – Seminare – Referate

Coaching konkret

Beratungsansatz

Im Erstgespräch gehen wir nach einer eingehenden Situationsanalyse vom Anliegen der Kunden aus und entwickeln mit ihnen gemeinsam die Zielsetzung einer möglichen Beratung. Wenn sich der Kunde/die Kundin für eine Beratung entscheidet, unterstützen wir ihn/sie mit Fragen, Feedbacks und einfachen Wahrnehmungsübungen beim Ordnen von Unklarem, beim Erkennen und Ausschöpfen von Ressourcen und bei der Erarbeitung von nachhaltigen Lösungen.

In Bezug auf Erschöpfung/Burnout beraten wir Menschen präventiv, mitten drin oder nach einer Auszeit, beim Einstieg in den Alltag und Arbeitsprozess. In allen diesen Phasen unterstützen wir die Kunden bei Bedarf im Gespräch mit dem Arbeitgeber. Unsere Kunden kommen selbständig oder werden vom Arbeitgeber vermittelt.

Die Schritte zum Erstgespräch

1. Mail oder Telefon auf eine unserer Kontaktadressen
2. Vereinbarung eines ersten Termins
3. Erstgespräch (1,5 Std.): Problemanalyse/Standortbestimmung – Hinweise zu Ressourcen/Lösungen – Beratungsangebot

Coaching = Kurzzeitberatung

Nach dem Erstgespräch besteht die Möglichkeit für eine Kurzzeitberatung. Dabei wählt der Kunde / die Kundin in Absprache mit dem Coach selbst: die Anzahl der Beratungseinheiten deren Dauer (1 Std./1,25 Std./1,5 Std.) den Rhythmus (wöchentlich, 14-täglich, alle 3 Wochen, monatlich oder phasenweise häufiger sowie in grösseren Abständen).

Am Schluss der Kurzzeitberatung steht eine Evaluationssitzung mit einem Überblick über die angesprochenen Themen, den Lernschritten und Veränderungen.

Kosten

Das Erstgespräch (1,5h) kostet pauschal Fr. 150.-. Weitere Beratungstarife nach Absprache.

Wichtige Hinweise

Bei starken Erschöpfungszuständen empfehlen wir zudem medizinische Abklärungen, um Krankheiten und starke Mangelerscheinungen auszuschliessen bzw. bewältigen zu können. Coaching ist Kurzzeitberatung und nicht Therapie. Falls im Laufe der Beratung Themen auftauchen, für die eine Therapie angezeigt ist, können wir Therapeuten und Therapeutinnen an verschiedenen Orten der Schweiz empfehlen.

Kontakt & Beratungsorte

Christoph Walser: ch.walser@timeout-statt-burnout.ch, 043 343 90 40

Coaching & Weiterbildung, Mühlegasse 33, 8001 Zürich – [Lageplan](#)

Shanti Wendel Diener: s.wendel@timeout-statt-burnout.ch, 076 334 17 31

Psychologische Beratung & Seminare, Friedmattstrasse 1, 8906 Bonstetten – [Lageplan](#)