

Power Talk -

Dein Doppelter Boden für Nachhaltige Veränderung

Zwischen den Coaching-Sessions

Manchmal braucht es keine lange Coaching-Session.

Manchmal reichen **zehn Minuten**, ein neuer Blickwinkel oder eine klare Frage, damit du deinen roten Faden wiederfindest.

Genau dafür ist der Power Talk da.

Er ist kein zusätzliches Coaching, sondern ein **fester Bestandteil deines Coaching-Pakets**. Er begleitet dich zwischen den Coaching-Sessions, hält deine Veränderung im Alltag stabil und hilft dir, dranzubleiben – gerade dann, wenn alte Gewohnheiten wieder lauter werden.

Der Power Talk unterstützt dich dabei:

- konkrete Fragen aus deiner aktuellen Umsetzung schnell zu klären
- Orientierung zu gewinnen und deine **nächsten Schritte klarer** zu erkennen
- **Erfahrungen, Erfolge und Erkenntnisse** gemeinsam zu reflektieren
- wieder in Bewegung und ins Handeln zu kommen
- **neue Verhaltensweisen** Schritt für Schritt im Alltag zu festigen

Gut vorbereitet in den Power Talk

Der Power Talk ist bewusst kurz gehalten.

Damit wir unsere gemeinsame Zeit optimal nutzen können, notiere dir vor dem Gespräch bitte dein **konkretes Anliegen** oder deine **wichtigste Frage**.

So kommen wir direkt zum Kern deines Themas und entwickeln gemeinsam Lösungen, die dich wirklich weiterbringen.

Wann die Coaching-Session der bessere Rahmen ist

Der Power Talk schenkt dir Klarheit für aktuelle Fragen. Für diese Themen nehmen wir uns in einer regulären Coaching-Session ausreichend Zeit:

- tiefgehende emotionale Prozesse
- komplexe Themen oder innere Blockaden
- ausführliche Reflexion und Aufarbeitung vergangener Situationen

Wenn zwischen den Coaching-Sessions weitere Gedanken auftauchen, **schreibe sie gerne auf** und bringe sie zur nächsten Coaching-Session mit.

Oft entsteht bereits beim Schreiben mehr Klarheit. Gleichzeitig stärkst du **deine Selbstwirksamkeit** und erkennst leichter, welche nächsten Schritte jetzt wichtig sind.

Terminvereinbarung & Erreichbarkeit

Du kannst deinen Power Talk ganz unkompliziert **telefonisch anfragen**. Wenn ich gerade nicht erreichbar bin, melde ich mich zeitnah zurück oder schlage dir direkt einen Termin vor.

In der Regel erreichst du mich zu folgenden Zeiten:

Montag bis Mittwoch: 15:30–20:30 Uhr
Donnerstag bis Freitag: 10:30–19:00 Uhr

Alternativ kannst du deinen **Wunschtermin** direkt online buchen:
www.denklichtung.de/terminvereinbarung

Kommunikation im Alltag

Damit ich alle Kund*innen zuverlässig begleiten kann, ist meine Kommunikation klar strukturiert.

Messenger-Dienste (z. B. WhatsApp) nutze ich ausschließlich zur kurzen Terminabsprache. Sprachnachrichten oder inhaltliche Anliegen können dort nicht bearbeitet werden.

Für fachliche Fragen, Unterlagen oder Aufgaben nutze bitte ausschließlich den Weg **per E-Mail**. So bleibt alles nachvollziehbar, strukturiert und übersichtlich.

Wenn du mehr Unterstützung brauchst

Wenn du merkst, dass du dir eine intensivere Begleitung oder einen tieferen Austausch wünschst, kannst du **jederzeit zusätzliche Power Talks** oder reguläre Coaching-Sessions buchen. Sprich mich einfach an! Gemeinsam finden wir den passenden Rahmen für deinen Weg.

Nachhaltige Veränderung entsteht nicht allein im Coaching. Sie wächst vor allem dann, wenn du neue Erfahrungen sammelst und das Erlebte Schritt für Schritt in deinen Alltag integrierst.

Die eigentliche Veränderung beginnt dort, wo Coaching und Alltag zusammenfinden. Dort, wo du neue Erfahrungen machst und dich Schritt für Schritt neu erlebst: Ich kann das. Genau daraus entstehen deine wertvollsten Referenzerlebnisse.

Der Power Talk unterstützt dich dabei, diese Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, Klarheit zu halten und deine Entwicklung im Alltag zu festigen.

