



## **Herzlich willkommen & vielen Dank für das Interesse an meinen Angeboten!**

### Mein Reboot-Konzept

---

In der Regel kommen Menschen zu mir, die in einer Umbruchphase sind oder merken, dass irgendetwas nicht mehr so funktioniert, wie erhofft oder erwartet. Die Entscheidung, etwas dagegen zu tun, ist der erste Schritt. Im Rahmen des Reboot-Konzeptes identifiziere ich mit Klienten welche – oft unbewussten – Hindernisse zwischen ihnen und ihrem Ziel stehen. Wie vor einem Neustart eines Systems erarbeiten wir zuerst eine Fehlerdiagnose: was lief ab welchem Zeitpunkt nicht mehr richtig? Ab da geht es in die Details: Brauchen Sie einfach eine Pause und müssen Sie zur Ruhe kommen, damit wieder alles läuft wie bisher? Gibt es kleinere Hindernisse oder „Bugs“, die wir aus dem Weg räumen müssen? Sind zusätzliche Fähigkeiten oder Unterstützung notwendig, damit wieder alles funktioniert? Oder wollen Sie an tiefgreifenden Verbesserungen und Veränderungen arbeiten? Das Reboot-Konzept hilft Ihnen bei all diesen Fragen das richtige Maß und die passenden Maßnahmen zu finden.

### Meine Vorgehensweise

---

Ich nutze Methoden aus dem systemischen Coaching nach klientenzentriertem Ansatz, aber auch Übungen von Psychologen wie Stefanie Stahl, Christian Hemschemeier, Ross Rosenberg und Ramani Durvasula. Ich beschäftige mich dabei unter anderem mit dem Analysieren von (inneren) Konflikten und dem Aufdecken von blinden Flecken.

### Der Unterschied zwischen Coaching & Beratung

---

Anhand der unterschiedlichen Angebote und Themen (Persönliche Beratung, Workshops, Video-Kurse), ergibt sich, dass meine angewandte Methodik nicht einheitlich sein kann: ein persönliches Coaching lässt sich beispielsweise nach systemischen Fragen ausrichten, ein allgemeiner Online-Kurs (etwa zur Vermittlung von Achtsamkeitsübungen für den Alltag) nicht. Aus diesem Grund trenne ich mein Angebot im Coaching klar von einer beratenden Tätigkeit ab.

Das heißt für meine Tätigkeit als Coach, dass ich mit meinen Klienten zusammen an einer individuellen Lösung arbeite. Ich rege dazu an, Ziele zu hinterfragen bzw. zu setzen und eigene Lösungswege zu entwickeln. Bei der Auswahl von Methoden, Techniken, Tools und Interventionen arbeite ich individuell, transparent und abgestimmt. Ein erfolgreiches Coaching ist quasi „Hilfe zur Selbsthilfe“, Teil davon ist ergebnisorientierte Selbstreflexion.

Beispielhafte Tools sind etwa das Drei-Welten-Modell nach Bernd Schmid, die Affektbilanz des Zürcher Ressourcenmodells nach Maja Storch, sowie systemische Fragen nach Carl Rogers. Als Coach bin ich in diesem Fall Prozessberater und wähle die sinnvollsten Methoden aus, mit denen meine Klienten zu ihren Lösungen kommen.

# Katharina Nagy

## Coaching & Beratung

Individuelle Konzepte zu Lebenskrisen & Persönlichkeitsentwicklung



Dabei bleibe ich in meiner Rolle neutral. Ähnlich verhält es sich auch der „Paarberatung“, die streng genommen per Definition ein „Beziehungcoaching“ ist

Bei Beratungen, in Online-Kursen und auch in Workshops verhält es sich anders, denn hier vermittele ich spezielle Inhalte. Ich trete als Berater auf und vermittele Fachwissen. Beispiele sind die Einführung in Übungen wie Meditationen gegen Stress, die Erläuterung von Grenzen bestimmter Kommunikationsansätze oder eine Analyse von Beziehungsmustern. Hierfür können zusätzlich auch systemische Tools genutzt werden.

Insbesondere ein Coaching ist ideal für Menschen mit Veränderungswillen, die sich weiterentwickeln möchten. Es geht hier darum, Ziele und Wünsche zu konkretisieren und zu hinterfragen. Für meine Klienten bin ich Spiegelbild, Mittel zur Selbstreflexion und Helfer auf der Suche nach Lösungsstrategien. Damit ist Coaching auch ein Grundstein zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.