

FAQ zu Coaching

Coaching ist ein ziel- und ressourcenorientierter Begleitprozess, der hilft, eigene Lösungen zu entwickeln, Blockaden zu lösen und Herausforderungen zu meistern. Im Gegensatz zu einer Therapie liegt der Fokus auf der Gegenwart und Zukunft sowie auf der Hilfe zur Selbsthilfe.

Was ist der Unterschied zwischen Coaching und Therapie?

- **Coaching:** Richtet sich an gesunde Menschen. Es geht um konkrete Ziele, Hilfe zur Selbsthilfe und persönliche Weiterentwicklung.
- **Therapie:** Konzentriert sich auf die Aufarbeitung der Vergangenheit und die Heilung klinischer psychischer Erkrankungen.

Wie läuft ein Coaching ab?

Normalerweise beginnt der Prozess mit einem **unverbindlichen Kennenlerngespräch**, um zu prüfen, ob die Chemie stimmt und welches Ziel erreicht werden soll. Die anschließenden Sitzungen (meist 60 bis 90 Minuten) finden oft im Abstand von zwei bis vier Wochen statt.

Wie viele Sitzungen sind nötig?

Coaching ist zeitlich begrenzt. Typischerweise umfasst ein Prozess **5 bis 8 Sitzungen**, je nach Komplexität des Anliegens.

Was kostet Coaching in der Schweiz?

Die Honorare variieren stark. Für Privatpersonen liegen die Stundensätze typischerweise zwischen **CHF 150 und CHF 250** für 60 Minuten.

Ist Coaching vertraulich?

Ja, alle Gesprächsinhalte unterliegen der **Verschwiegenheit**. Ein professioneller Coach arbeitet nach ethischen Richtlinien.