

Warum 1:1-Coaching in Präsenz?

Ein 1:1-Coaching in Präsenz bietet den maximalen Raum für **echte zwischenmenschliche Verbundenheit**, eine **tieferen Analyse der Körpersprache** und ein **intensives Arbeiten in einem geschützten, ablenkungsfreien Rahmen**.

- **Körpersprache:** Der Coach nimmt unbewusste Signale wie Mimik, Gestik, Körperhaltung und Mikroexpressionen viel deutlicher wahr.
- **Präsenz & Fokus:** Durch die gemeinsame physische Anwesenheit entsteht eine ganz andere Energie, die Ablenkungen im eigenen Alltag (wie E-Mails oder Haustiere) komplett ausblendet.
- **Sicherer Hafen:** Ein neutraler Coaching-Raum schafft einen klaren Rahmen, in dem sich Emotionen und Blockaden oftmals leichter öffnen lassen als über einen Bildschirm.
- **Feingefühl:** Empathie und eine wertschätzende Atmosphäre wirken im persönlichen Kontakt unmittelbar und authentisch.
- **Raum für Dynamik:** Methoden wie Systemisches Arbeiten (z. B. Aufstellungen im Raum, Arbeit mit dem Bodenanker, somatische Arbeit) können nur physisch vollumfänglich und wirksam genutzt werden.
- **Haptisches Arbeiten:** Das Verwenden von Moderationsmaterialien, Karten oder Gegenständen zur Visualisierung fördert das Lernen und Verstehen über mehrere Sinne.
- **Distanz zum Alltag:** Der räumliche Tapetenwechsel (Weg von zu Hause oder dem Büro) hilft dabei, den Kopf freizubekommen und neue Perspektiven einzunehmen.
- **Fokus auf sich selbst:** Das Verlassen der eigenen Komfortzone begünstigt die Bereitschaft zur echten persönlichen Weiterentwicklung und Veränderung.