

Persönliches Coaching bei Maya Onken

Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.

Oscar Wilde.

Leuchtturm für Lichtsuchende

Herausfordernde Situationen bringen gleichzeitig die düsteren Wolken an den Himmel. Es wird eng ums Herz, der Blick wird tunnelartig eingeschränkt und Gedanken kreisen dunkel im gleichen Muster um die bereits durchdachten Ideen. Dabei kommt nichts Neues heraus. Wie auch. Es fehlt der Impuls zum Perspektivenwechsel.

Manchmal befinden sich Wünsche und Visionen im Nebelmeer. Es tauchen nur einzelne Fragmente kurz auf, um darauf gleich wieder zu verschwinden.

Oder Beziehungen sind miteinander verflochten und ergeben ein wirres Seilknäuel, wo weder der Anfang noch das Ende sichtbar ist.

Das sind alles gute Voraussetzungen, um sich mit mir in Verbindung zu setzen.

Ich bringe einiges mit, was Licht ins Dunkel wirft, Wünsche aus der Tiefe hervorkommen lässt und Ordnung und Übersicht in chaotische, komplizierte Systeme bringt.

Themen können sein:

- privat oder beruflich
- einen Überblick gewinnen, eine Lösung für ein Problem oder eine Entscheidung finden
- Die Frage: Wie weiter? Was als Nächstes?
- Wunsch nach Veränderung
- Klarheit über eine Situation oder einen Konflikt
- Wunsch nach neuen Mustern und neuen Wegen

Wer lange glücklich sein will,
muss sich oft genug verändern.

Konfuzius



Fachcoach zum Thema

Im Laufe meiner Arbeit und meines Lebens habe ich mir ein Expertinnenwissen angeeignet, welches ich auf Anfrage einbringen kann:

- Aus- und Weiterbildung
- Lernen und Lehren
- Karriere und Wiedereinstieg
- Rollenbilder
- Erziehung
- Beziehungsthemen (Dreiecksbeziehungen)
- Kommunikation
- Team und Teamentwicklung

Meine Kompetenzen

- Dipl. Systemischer Coach
- Zert. Business Coach
- Zert. Prozessberaterin
- CAS Coaching Advanced IAP
- Psychosoziale Beraterin SGfB
- EMI (Eye Movement Integration) – Neurotherapeutischer Traumaansatz
- Dozentin für Kommunikation, Methodik, Didaktik, Psychologie, Rhetorik und systemisches Coaching
- Universitätsabschluss humanistischer Sektor
- 10 Jahre Wirtschafts-Background als Personalverantwortliche, Ausbildungsleiterin und stellvertretende Geschäftsführerin
- Autorin mehrerer Bücher
- über 10 Jahre Erfahrung in Institutsleitung von Erwachsenenbildung
- Geschäftsführerin der Onken Academy

Mehr über mich:

www.maya-onken.ch

und meine Arbeit:

www.onkenacademy.ch



Mehr über mich und meine Haltung als Coach

Meine Umgebung beschreibt mich als gnadenlos wertschätzend und empathisch mit einer guten Prise Humor. So kann es geschehen, dass wir inmitten des ernsthaften Coachings auch mal lachen können. Ich bin bekannt, dass ich als mutige, zuversichtliche und farbenfrohe Frau das Beste aus Ihnen hervorhole, weil ich an Sie glaube. Ich bin von Anfang an überzeugt, dass die massgeschneiderte Lösung in Ihnen steckt und dass Sie diese finden werden. Dabei bin ich Ihnen mit meiner langjährigen Erfahrung, meinem breiten und manchmal auch unkonventionellen Methodenrepertoire und meiner guten Intuition behilflich. Dies als Leuchtturm für Ihre persönliche Navigation.

Was Sie sich von Anfang an sicher sein können: Ich mag Sie! Ich freue mich auf Sie! Ich glaube an die Möglichkeit, auch in allerschwierigsten Situationen an Ihre Ressourcen zu gelangen und an Ihre Kraft, sich aus verzwickten Lagen zu befreien und Ihre Welt so zu verändern, dass Sie leichter und angenehmer wird.

Ich führe selbst ein facettenreiches Leben, kenne mich aus in vielen Rollen, bin Geschäftsführerin, Dozentin, Coach und Mutter und bringe Verständnis mit nach dem Motto: Nichts Menschliches ist mir fremd.

Wie läuft ein Coaching ab?

Ein Coachinggespräch verläuft nach einem gewissen Schema und dauert zwischen einer und eineinhalb Stunden (Richtwert).

Mit welchen Methoden arbeite ich?

Es gibt viele Möglichkeiten, den Schlüssel im Tor zu drehen.

Ich arbeite oft mit Bildern, mit Ihrem Körperwissen, mit systemischen Aufstellungen und anderen kreativen Methoden.

Rahmenbedingungen

Mir ist es wichtig, dass das Coaching freiwillig gewählt wird!

In einem telefonischen Vorgespräch oder per Mail wird Folgendes abgeklärt:

- Worum geht es? Was ist das Thema?
- Terminfindung
- Kosten: 60 Min./Fr. 180.- (Abmeldungen bis 24 h vor Termin sind kostenbefreit)

Wichtig

Da ich sehr ausgebucht bin, gibt es immer wieder mal Wartezeiten zwischen 3-6 Wochen.

Glück liegt nicht darin, dass man tut, was man mag, sondern mag, was man tut.

Sir James Matthew Barrie