

VATER-SOHN-COACHING

Wie soll ich meinem Sohn jetzt begegnen?

Was braucht er jetzt von mir?

Wie gehe ich am besten mit seinen Stimmungen und Launen um?

Wie reagiere ich am besten auf seine kritischen Bemerkungen und Vorwürfe?

Wie bewältige ich meine eigene Unsicherheit?

Es ist normal, dass Eltern sich zu Beginn der Pubertät ihres Kindes unsicher fühlen. Der neue Lebensabschnitt bringt viele Veränderungen und Fragen mit sich.

Gerade Söhne und Väter tun sich oft schwer mit einer offenen und echten Kommunikation. Durch das gemeinsame Unterwegs-sein kommt es vielleicht endlich zu einem notwendigen und schon längst überfälligen Gespräch, bei dem ich als Mediator zwischen den „Fronten“ vermitteln kann. Selbstverständlich kann es auch ein Tochter-Vater-Erlebnis werden - eine besondere Art des Familien-Coachings.

Themen könnten sein:

- Keinen Bock mehr auf Schule
- Die Ausbildung läuft nicht wie erwartet
- Stress mit den Eltern
- Drogen und/oder Alkohol nicht im Griff
- Mein Kind bekommt nicht mehr alles auf die Reihe
- Es weiss nicht, wie es auf lange Sicht weitergehen soll

DIE ERSTEN DREI SCHRITTE

> Wir besprechen am Telefon grob das Problem und die Herausforderung

> Wir vereinbaren einen Termin

> Verbindliche Anmeldung

Ich freue mich sehr, Sie bei diesem spannenden Prozess der Sinnfindung begleiten zu dürfen und grüsse Sie herzlich



Stefan Schwarz

KONTAKT

Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF)

Herr Stefan Schwarz

Eulerstrasse 9

4051 Basel

Schweiz

Telefon: +41 (0)61 271 11 28

Mail: stefan.schwarz@i-s-f.ch

Internet: www.i-s-f.ch



Im alten Auto neue Ideen entwickeln!

Das spezielle Coaching-Angebot für Menschen jeden Alters.

OLDTIMER COACHING WÄHREND DES FAHRENS HERAUSFORDERUNGEN LÖSEN!

- > Sie stehen vor einer neuen Herausforderung, zögern jedoch den nächsten Schritt zu gehen?
- > Sie führen ein zufriedenes Leben, spüren aber, dass noch etwas Anderes auf Sie wartet?
- > Sie wollen beruflich weiter kommen, Ihre Entwicklung besser planen oder sich neu orientieren?
- > Sie wollen – aber kommen einfach nicht vorwärts und haben das Gefühl, sich im Kreise zu drehen?

Entdecken Sie Ihre Träume und Leidenschaften, machen Sie Ihre Ressourcen nutzbar für den kommenden Lebensabschnitt. Ich unterstütze Sie dabei.

Das Oldtimer Coaching ist auch besonders geeignet für ein Vater-Sohn/Tochter-Coaching.



WIE LÄUFT EIN COACHING IM OLDTIMER AB?

Wir geniessen eine Autofahrt im Oldtimer (BMW E9, 3.0 CS, Jahrgang 1975). Während der Fahrt erleben wir einerseits den Fahrgenuss und das Naturerlebnis und blicken dabei nach vorne. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass sehr gute und tiefgreifende Gespräche während der Autofahrt entstehen. Man muss sich nicht in die Augen blicken, sitzt nicht in einem Büro gegenüber des Coaches, sondern ist in einer ungezwungenen Atmosphäre gemeinsam unterwegs.

Während der Fahrt nehmen wir uns Zeit, um Ihr Anliegen zu beleuchten und nach Lösungen zu suchen. Wenn Sie in Ihrer Privathaftpflicht-Versicherung den Zusatz «Führen fremder Motorfahrzeuge» abgeschlossen haben, dürfen Sie die Hälfte der Strecke selber den Veteran steuern.

Sollten Sie sich mehr Zeit wünschen für die Existenzanalyse, bietet sich ein Timeout in der Toskana an. An drei, fünf oder 6 Tagen können Sie sich in der exklusiven Villa La Cappella der weiteren Lebensplanung zuwenden.

Weitere Informationen zum „Timeout in der Toskana“ finden Sie hier: <https://toskanacoaching.com/>

KOSTEN

4 Stunden CHF 990.-
8 Stunden CHF 1'800.-

Diese Kosten beinhalten ein telefonisches Abklärungsgespräch, Oldtimerfahrt in der Region Basel, Kaffee und Kuchen unterwegs und ein Mittagessen (bei der Ganztagestour).



EXISTENZANALYSE - DIE SUCHE NACH SINN

In der Mitte des Lebens stellen sich uns ganz neue existenzielle Fragen: „Welchen Sinn hatte mein Leben bisher?“, „Wer braucht mich noch?“ oder „Wie möchte ich die kommenden Jahre gestalten?“ Seit vielen Jahren arbeiten wir in unserem Beruf, er ist zur Routine geworden. Wir haben eine Familie gegründet, Kinder grossgezogen und nun sind sie aus dem Haus. Eine langjährige Beziehung ist auseinander gegangen. Wir haben viele Lebenserfahrungen gemacht, die wir weitergeben möchten. Wir spüren, dass es da noch etwas Anderes geben muss. Aber was?

Wenn wir uns nicht (mehr) sinnvoll in die Welt einbringen können, sind wir frustriert. Darum ist es existenziell wichtig, diese Fragen nach dem Wieso und Wozu zu klären. Dies hat nicht nur auf unsere Psyche, sondern auch auf unseren Körper einen positiven und somit stärkenden Einfluss.

Wir finden Wege, mit herausfordernden Situationen im beruflichen und privaten Umfeld umzugehen. Dabei geht es sowohl um Selbstführung als auch um das Entdecken Ihrer eigenen Ressourcen und um die Entfaltung Ihrer Potenziale. Im Fokus stehen Sinn und Werte – Emotionen, Wahrnehmungen und Wissen werden ebenfalls in den Blick genommen.

WIE GEHEN WIR VOR

Anhand Ihrer Bedürfnisse erstelle ich einen individuellen Coaching-Plan. Mögliche Inhalte können sein:

- > Sie erkennen, welche Werte und Kräfte Sie am Leben hindern und welche Sie im Leben fördern
- > Sie entdecken Ihre verschütteten Potenziale und wie Sie sie nützen können
- > Sie prüfen Ihr persönliches Wertesystem, Ihre Leidenschaften und Visionen
- > Sie schauen auf Ihre eigene Biografie: Was war sinnvoll? Was ist sinnvoll? Was könnte sinnvoll sein?

Methodisch arbeiten wir nach Viktor Frankl, dem Begründer der sinnzentrierten Psychologie (Logotherapie und Existenzanalyse): „Wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht noch ein Wille zur Lust, sondern ein Wille zum Sinn.“ (Viktor Frankl).

IHR COACH

Stefan Schwarz: Ich leite das Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF) in Basel, bin als Dozent an weiteren Instituten und Hochschulen tätig und arbeite in eigener Coaching-Praxis. Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsbildung sind meine grosse Leidenschaft.