

Coachingarbeiten.de im Spiegel-Interview

20.01.2009, 12:46 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Medienarbeiten.de*

Presseagentur: *medienarbeiten.de*



Coaching Seminar

Kommunikationsexpertin und Seminarleiterin von coachingarbeiten.de in den Medien

Zum Start in's Neue Jahr bieten coachingarbeiten.de Vorsätze- und Zielecoachings an. Das überzeugte auch „den Spiegel“ und war zu Gast bei Martina Wagner und Dr. Gudrun Henne, die ihr Coachingkonzept vorstellten. Der Tv-Beitrag ist online zu sehen auf [spiegel.de/ video/video-47540.html](http://spiegel.de/video/video-47540.html)

„Ziele sollten gut formuliert und am Besten auf Machbarkeit überprüft werden – aber auch eine gewisse Herausforderung darstellen. Die einzelnen Schritte bis zum Ziel sollten messbar sein, weil man sonst gar nicht weiß, wann man das Ziel erreicht hat. Man sollte sich Hilfe und Unterstützung bei der Motivation holen, damit man durchhält“, sagt Kommunikationsexpertin und Coach Martina Wagner von www.coachingarbeiten.de.

In ihrem Ziele-Seminar „Vorsätze 2009“ wurden in einer Gruppe die unterschiedlichsten Vorsätze in persönliche Ziele und Meilensteine umformuliert: Vom „Rauchen aufgeben“, „Karriere voranbringen“ bis „Tieren das Leben retten“.

Dabei wurden die SMART-Regeln erklärt und systematisch auf die einzelnen Ziele angewandt.

SMART-Regeln beachten

S - spezifische bildliche Vorstellung in der Gegenwart

M - messbar, quantifiziert und dadurch kontrollierbar

A - attraktiv und aktionsorientiert

R - realistisch, heißt ich kann es selbst herstellen

T - terminiert Zwischenziele und das Endergebnis

Im Spiegel-Interview wurden auch die typischen Stolpersteine und die häufigsten Fehler beim Umsetzen von Zielen und Vorsätzen erklärt und wie man diese verhindern kann.

Neben Seminaren und Workshops kann man bei www.coachingarbeiten.de auch Einzelcoachings buchen. Und ganz neu: Die Begleitung eines erfahrenen Coaches im Powerteam: Eine Form von alternativem und selbstbestimmten Gruppencoaching, die man auch neuerdings und erfolgreich bei Unternehmensführungen einsetzt.

Seminar- und Lernziele bei coachingarbeiten.de

Ziele setzen - Ziele erreichen! Vorsätze, Ideen, Wünsche in Ziele für 2009 umwandeln. Klarheit über eigene Ziele gewinnen. Ziele so zu formen und zu formulieren, dass Sie sie erreichen können und wollen. Meilensteine für die Realisierung der Ziele bereits auf dem Training/Seminar festlegen. Motivation für Erreichung der Ziele stärken. Angewandte Lern- und Trainingsmethoden.

Unser Training basiert auf neuesten pädagogischen Erkenntnissen und bietet Ihnen eine aktive und effektive Form des Lernens. Praktische Übungen, Spiele, Experimente, Besprechungsrunden und Beispiele aus der Praxis sind die wichtigen Teile des Trainings. Speziell durch praktische Übungen werden Sie eigene Erfahrungen sammeln, theoretische Kenntnisse vertiefen und sich durch die Erlebnisse von anderen Teilnehmern bereichern.

Portrait

Medienarbeiten.de sind PR-Lotsen rund um maßgeschneiderte Kommunikation: wir unterstützen Sie dabei, mit:

- Schreiben von Pressemitteilungen und -texten
- Aufbau eines Presseverteilers und Versand an die wichtigsten Presse-Agenturen und -Portale
- Aussenden der Infos an ca. 10.000 Redaktionen (Print, TV, Radio, Online und Fachspezifische Verteiler), Ziel: Veröffentlichungen in Printmedien
- Einstellen der PR-Infos bei den wichtigsten, deutschsprachigen Presse-Portalen und -Agenturen

News-ID: 274326 • Views: 117 (Stand: 05.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/274326/Coachingarbeiten-de-im-Spiegel-Interview.html>