

# Dr. Hagemann - Coaching

## Das Coaching Projekt: Selbstcoaching

- Sei Dein eigener Herr und Coach durch systemisches Coaching -



***Selbstcoaching ist möglich.  
Alleine oder in der Gruppe.  
Sie sparen viel Zeit und Geld, wenn Sie  
die notwenige Energie, Disziplin und  
das Wissen haben, wie es geht.***

Foto: Hermann Hagemann



Dr. phil. Hermann Hagemann -  
Psychotherapeut /  
Sozialwissenschaftler

Studium der Sozialwissenschaften und  
Philosophie.

Zusatzausbildung: Psychotherapie

Ich nutze bei den Coachings die Erfahrungen einer sechsjährigen Grund- und Zusatzausbildung Psychotherapie in den Themenbereichen: systemische Therapie, systemische Gesprächsführung und Coaching, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse.

Dazu nutze ich eine langjährige Trainerausbildung und Tätigkeit in den Bereichen: Konfliktmanagement, Rhetorik, Coaching, Teamtraining, Körpersprache, NLP.

# Dr. Hagemann-Coaching

Coaching Sie sich selber – lernen Sie, wie es geht.  
Alleine oder in der Gruppe.  
Das Tempo bestimmen Sie.



Foto: Hermann Hagemann

1. Stufe: Sich Ziele setzen.  
Sie nutzen dabei:  
Brainstorming, Brainwriting, Walt Disney-Strategie, ZET-Techniken, etc.
2. Stufe: Ausgangslage: wo befinden Sie sich?  
Möglich dabei:  
Selbstmanagement-Analyse  
Techniken der Transaktionsanalyse (TA)  
Schema-Therapie
3. Stufe: Input-Analyse und Aktion  
Welche Inputs stehen Ihnen zur Verfügung für die Ziel-Erreichung?  
Möglich dabei:  
Projekt Management-Techniken  
Techniken des Zeit- und Selbst-Managements  
Selbst-Motivations-Strategien
4. Stufe: Outputanalyse der Aktionen
5. Stufe: Feedback:  
Erfolgsbewertung und erneute Zielfestlegung, wo nötig.

Rufen Sie uns an.

Vereinbaren Sie eine Probesitzung (0251-131677)

Wir stehen auch für ein Telefon-/ Skype Coaching zur Verfügung

Sie zahlen nach Vermögen: 50 bis 150 EURO pro Stunde.