

Eine Übersicht über mein Coaching-Angebot

Angebot	Inhalt	Dauer	Vorteile	Nachteile	Preis
Impostor-Analyse Das Starterpaket	Fragebogen + Beratung	Einmaliger Termin ca. 30 min	Eingehende Beratung über Impostor-Syndrom und die nächsten Schritte	Erstbefund - noch keine direkte Besserung der Symptomatik erwartbar	149 €
Methoden-Training Der Strategien-Kurs	Selbstlernkurs mit Strategien gegen das Impostor-Syndrom	Zeit frei einteilbar, empfohlene Dauer: 6 Wochen	Rascher und preisgünstiger Einstieg, Überblick über die wirksamsten Strategien, sofort im eigenen Tempo loslegen	Festes Workbook, keine individuelle Anpassung an die eigene Situation. Keine Möglichkeit für Austausch und Feedback	299 €
Impostor FIT Das individuelle Training mit Langzeit-Effekt	Wöchentliches 1:1-Coaching über 3 Monate mit passenden Übungen	Dauer 3 Monate Insgesamt 13 Coaching-Sitzungen à 45 min+ Sammlung aus über 50 Arbeitsblättern	Schnelle und deutliche Verbesserung der Symptomatik in kurzer Zeit individuelle Analyse, eng- maschige Unterstützung, Rückfallprophylaxe	Eigenständiges Üben zwischen den Terminen wird vorausgesetzt	1949 €
1:1-Coaching Das Anpassungsfähige	Individuell planbare Coaching-Sitzungen	Variabel (Empfohlene Dauer ca. 6- 12 Monate, abhängig von Frequenz) Coaching-Sitzung jeweils 60 min	Frequenz, Inhalte und Umfang des Coachings frei gestaltbar Keine Einschränkungen durch vorgegebene Struktur	Ggf. langsamere Fortschritte als bei einer festen Struktur mit engmaschigen Terminen	169 € (Einzelsitzung) 749 € (5 Sitzungen) 1399 € (10 Sitzungen)