

## Kundenfeedbacks zum persönlichen Nutzen

|        | <b><i>Der grösste Nutzen des Gesprächs war für mich....</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b><i>Darf das Statement<br/>anonym<br/>veröffentlicht<br/>werden?</i></b> |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |
| 4.2025 | Diese "Hürde" positiv zu nehmen und das Ergebnis am Ende ist positiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ja                                                                         |
| 4.2025 | Meine "Frustration" konnte ich dank des Gesprächs abbauen. Lernen, meine eigenen Grenzen zu akzeptieren. Positiver, gestärkter Fokus auf die Zukunft                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ja                                                                         |
| 4.2025 | Distanz zum Problem; weiterführende Info zur Reflexion; konkrete Anhaltspunkte zur Umsetzung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja                                                                         |
| 4.2025 | Die Selbstreflektion, welche während dem Erzählen entstand.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ja                                                                         |
| 3.2025 | Reflexion der Situation mit einer aussenstehenden Person hilft Klarheit zu erlangen und die Dinge anders/besser einzuordnen. Der sehr klassische Coachingansatz zielt auf eine möglichst hohen bzw. unmittelbaren Transfer ab. Das Angebot erfüllt den Bedarf damit meiner Meinung nach sehr gut. Lucia Dahinden war für mich in den bisherigen Sessions immer wieder eine sehr wertvolle Sparingpartnerin. Nebst der unmittelbaren Handlungsansätzen blieben auch die Entwicklungsthemen nicht auf der Strecke. Damit leistet das Coaching einen Beitrag über den vordergründigen Ansatz der situativen Lösungssuche auch einen nachhaltigen Beitrag zur eigenen Reflexion und Entwicklung. | Ja                                                                         |
| 3.2025 | Der grösste Nutzen war die Erweiterung des Betrachtungshorizontes und das Finden von alternativen Entscheidungskriterien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ja                                                                         |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 02.2025 | Eine super Unterstützung.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja |
| 02.2025 | Durch das sehr kompetente Coaching verlegte sich mein Fokus für die Lösungsfindung auf bisher wenig beachtete Aspekte. War super!                                                                                                                                                                         | Ja |
| 02.2025 | Die Coachingperson hat meine Situation schnell erfasst und konnte meine Ressourcen aktivieren, auch indem sie mich zum reflektieren über meine Anteile anregte. Herzlichen Dank!                                                                                                                          | Ja |
| 01.2025 | Aussenansicht, Einschätzung der Situation, Grenzen und Möglichkeiten welche ich habe                                                                                                                                                                                                                      | Ja |
| 01.2025 | Von einem Visavis einen anderen Blickwinkel auf das Thema zu bekommen                                                                                                                                                                                                                                     | Ja |
| 01.2025 | Mein Blickwinkel auf das Thema konnte ich neu ausrichten.                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja |
| 01.2025 | Dass ich Unterstützung bei der Analyse der Situation erhalten habe und mir jemand geholfen hat Ideen zu entwickeln für das weitere Vorgehen.                                                                                                                                                              | Ja |
| 01.2025 | Ich konnte eine sehr schöne und wertvolle Lektion fürs Leben mitnehmen.                                                                                                                                                                                                                                   | Ja |
| 01.2025 | Das war das beste Gespräch in meiner ganzen Laufbahn. Die Fragen waren treffend und die Ausarbeitung mit mir zusammen zielführend, verständlich, in meiner Sprache. Ich konnte meine Triggers erkennen und diese nun angehen. Absolut empfehlenswert. Herzlichen Dank für die sympathische Unterstützung! | Ja |
| 01.2025 | Von einem Visavis einen anderen Blickwinkel auf das Thema zu bekommen                                                                                                                                                                                                                                     | Ja |
| 12.2024 | Dass es in kurzer Zeit möglich war, mich zu unterstützen                                                                                                                                                                                                                                                  | Ja |
| 12.2024 | Das ich bestärkt wurde in meinem weiteren Vorgehen.                                                                                                                                                                                                                                                       | Ja |
| 12.2024 | Keine Handlung oder Entscheid, solange man noch in der Ohnmacht ist und noch emotional unterwegs ist.                                                                                                                                                                                                     | Ja |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 12.2024 | Klare Benennung meines Problems bzw. Herausforderungen und Situation in der ich mich befinde. Darauf aufbauen konnte ich die Gedanken für weitere Schritte besser entwickeln.                                                                                | Ja |
| 11.2024 | Eine neue Sichtweise auf mein Problem; Bewusstsein geschaffen für unterschiedliche Arten von Aufgaben, die unterschiedliche Herangehensweisen erfordern                                                                                                      | Ja |
| 11.2024 | Dass eine Lösung erarbeitet wurde, bei der ich mich einbringen konnte, mich verstanden gefühlt habe und aber auch vom Wissen der Coachingperson profitieren konnte.                                                                                          | Ja |
| 10.2024 | Der Austausch auf Augenhöhe habe ich sehr geschätzt. Die Expertise und die grosse Erfahrung von Frau Dahinden schätze ich sehr. Ich habe für mich eine Lösung gefunden, die sich stimmig anfühlt.                                                            | Ja |
| 9.2024  | Mein Problem einer externen Person zu schildern und eine neutrale Antwort, Meinung zu erhalten.                                                                                                                                                              | Ja |
| 9.2024  | Wieder einmal eine Aussenperspektive einer absolut unbeteiligten Person zu einem Thema zu bekommen, in welches ich sehr involviert bin und es mir zu wenig gut gelang, einen Schritt aus der Situation heraus zu machen und das Problem neutral zu bewerten. | Ja |
| 8.2024  | Ich erhalte zeitnah ein Coaching, das effizient und passend ist.                                                                                                                                                                                             | Ja |
| 8.2024  | Ich habe als Alternative eine gute Zwischenvariante für mein Problem zur Verfügung.                                                                                                                                                                          | Ja |
| 8.2024  | Ich wurde vom Coach bestärkt, dass meine Motivation gut reflektiert ist und ich habe zusätzliche Informationen zum Prozess erhalten, den ich durchlaufen soll/möchte.                                                                                        | Ja |
| 7.2024  | Durch das Gespräch mit einer neutralen Person mir einen Überblick zu verschaffen                                                                                                                                                                             | Ja |
| 7.2024  | Really great help from Marius. I am feeling much better equipped with the next steps strategy                                                                                                                                                                | Ja |
| 6.2024  | Abladen, unterstützte Reflexion, externer Blick für Einordnung, Miteinbezug anderer Erfahrung                                                                                                                                                                | Ja |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.2024 | Der grösste Nutzen ist für mich, dass mir jemand aktiv zugehört hat, mich und meine Situation versucht hat zu verstehen und somit einen wesentlichen Beitrag zur Analyse des "Problems" beigetragen hat.                                                                                                                                              | Ja |
| 6.2024 | Externe Zweitmeinung hilft das Problem anders zu betrachten.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ja |
| 6.2024 | Ich habe den Fokus wieder viel stärker auf meinen Zielen, statt Energie mit Hadern und Zweifeln zu verschwenden. Vielen Dank für das hilfreiche Gespräch!                                                                                                                                                                                             | Ja |
| 5.2024 | Dass mir jemand aufmerksam zugehört hat, mich versucht hat zu verstehen und ich auf total viel Verständnis und Zuversicht gestossen bin.                                                                                                                                                                                                              | Ja |
| 5.2024 | Durch die richtigen Fragen konnten wir den Kern des Problems / anstehenden Mitarbeitergesprächs gut herausarbeiten. Ich weiss nun, was für mich zentral und meine Botschaft im Gespräch ist. Sehr hilfreich, ganz herzlichen Dank!                                                                                                                    | Ja |
| 4.2024 | Mit jemandem gesprochen zu haben, der aktiv zuhört und Verständnis hat, war mein grösster Nutzen. Ich kann aus dem Gespräch mitnehmen, dass ich wieder einen "roten Faden" habe und mich nicht mehr im "Kreis drehe"                                                                                                                                  | Ja |
| 4.2024 | Blick von aussen auf die Situation und Optionen für das weitere Vorgehen aufgezeigt.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ja |
| 4.2024 | Erlernen von gesünderen Mustern. Verbunden zu sein mit sich selber und dem Gegenüber.                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ja |
| 4.2024 | Die ganze Reflektion im Vorfeld des Spot Coachings als Vorbereitung, sowie meine Gedanken werteneutral jemandem erzählen zu können, hat mir extrem geholfen.                                                                                                                                                                                          | Ja |
| 4.2024 | Die Einschätzung einer absolut neutralen Person, die aber Erfahrung im Umgang mit Menschen und Situationen hat. Eine externe Meinung zu einem Thema, in dem ich zu sehr drin stecke und eine Richtung, in die ich noch nicht gedacht habe. Aber ebenfalls zu erkennen, dass es zwei Seiten einer Situation hat und es verschiedene Perspektiven gibt. | Ja |
| 4.2024 | Klare Sicht mit relevanten Erkenntnissen erlangt, Perspektiven sind wieder vorhanden                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ja |
| 3.2024 | mit jemanden zu sprechen, der weder den Betrieb noch die MitarbeiterInnen kennt und somit völlig neutral ist                                                                                                                                                                                                                                          | Ja |

|         |                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2024  | Kurzfristig handlungsfähig werden und Situation neu beurteilen                                                                                                                                                                          | Ja |
| 3.2024  | Eine unvoreingenommene Perspektive zu erhalten.                                                                                                                                                                                         | Ja |
| 3.2024  | Dass ich eine Methode haben, um wieder bei mir zu landen und weniger aussenorientiert zu sein.                                                                                                                                          | Ja |
| 2.2024  | Dass es praxisnah war und wir gemeinsam zu Lösungen kamen. Ich durfte einfach so sein wie ich bin, denke und fühle. Sehr achtsam. Und Lachen war auch so wohltuend. Ich fühle mich wieder energievoll. Danke sehr!                      | Ja |
| 1.2024  | Ich habe das Problem erkannt und ein Werkzeug erhalten, um sachlich damit umzugehen. Nun kann ich verstehen, was mein Gegenüber empfindet und angemessen reagieren.                                                                     | Ja |
| 12.2023 | Ich werde darauf achten, Personen, vor allem solchen, die ich noch nicht gut kenne, wie in meinem Fall meinem damals künftigen Vorgesetzten, nicht blind zu vertrauen, sondern nachzuprüfen und nachzufragen.                           | Ja |
| 11.2023 | innert kurzer Zeit und ohne 'Vorkenntnisse' des Coaches hilfreiche Handlungsoptionen erarbeiten                                                                                                                                         | Ja |
| 11.2023 | Eine sehr gute Analyse und offene Diskussion über Optionen.                                                                                                                                                                             | Ja |
| 11.2023 | Das Coaching half mir meine Gedanken zu sortieren und führte dadurch zu mehr Klarheit.                                                                                                                                                  | Ja |
| 11.2023 | Das Gespräch war für mich extrem stimmig und sehr wertvoll. Ich habe meine aktuelle Situation aus einer neuen Perspektive wahrnehmen können und die nächsten Schritte sind nun klar sichtbar. Vielen Dank noch einmal an dieser Stelle. | Ja |
| 11.2023 | Clarity on and reassurance of correctness of my next steps in life and decisions.                                                                                                                                                       | Ja |
| 11.2023 | Eine komplette Aussensicht auf die Situation und eine neutrale Spiegelung meiner Ausdrucksweise/meiner Wirkung.                                                                                                                         | Ja |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11.2023 | Dass jemand in aller Ruhe und ohne Vorbehalt zugehört hat. Mir Fragen stellte und damit half die Situation zu reflektieren. Nützliche sowie umsetzbare Anregungen & Inputs gab. Auch in dieser Situation positive Aspekte aufzeigen konnte. Herzlichen Dank! | Ja |
| 10.2023 | In neutralem Umfeld auch unangenehmes, persönliches ansprechen zu können. Eine neue Sicht auf die Dinge erhalten. Nun mit Lösungsansatz, neuer Energie und Elan eine bestehende Situation anpacke zu können.                                                 | Ja |
| 10.2023 | Klarheit schaffen und neue Lösungsansätze finden.                                                                                                                                                                                                            | Ja |
| 10.2023 | Die fachliche Bestätigung, dass das Problem angegangen werden muss und praktische Tipps, wie ich die Situation bewältigen kann.                                                                                                                              | Ja |
| 10.2023 | Verschiedene Werkzeugschlüssel bekommen - toll !!                                                                                                                                                                                                            | Ja |
| 10.2023 | More clarity and confidence and steps of what I need to do to get there                                                                                                                                                                                      | Ja |
| 10.2023 | Dass jemand neutrales auf mein Problem schauen konnte und mit vielen wertvolle Inputs zur Problemlösung beitragen konnte.                                                                                                                                    | Ja |
| 10.2023 | Vertrauliche Einschätzung durch eine Fachperson. Hochkompetent.                                                                                                                                                                                              | Ja |
| 9.2023  | Dank dem Spotcoaching konnte ich meine Emotionen benennen und den Ursprung erkennen. Durch die flexible Buchung konnte mir Zeitnah geholfen werden.                                                                                                          | Ja |
| 9.2023  | Erkenntnisgewinn in kürzester Zeit, konkreten Handlungsempfehlungen, die im Alltag unmittelbar umsetzbar sind                                                                                                                                                | Ja |
| 8.2023  | Frau Dahinden hat mir Selbstsicherheit gegeben und genau herausgehört was für mich wichtig ist, was für mich selber noch nicht so klar war. Vielen herzlichen Dank!                                                                                          | Ja |
| 7.2023  | Dass ich mich dank des zusammen erarbeiteten Lösungsweges und dem vermittelten anderen Blickwinkel gut auf die bevorstehende Teamsitzung vorbereiten und diese erfolgreich durchführen konnte.                                                               | Ja |

|        |                                                                                                                                                                                                         |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7.2023 | Handlungsfähig bleiben                                                                                                                                                                                  | Ja |
| 7.2023 | Schnell und unkompliziert hilfreiche Aussensicht eingeholt; wertvolle Anregungen zur Selbstreflexion erhalten.                                                                                          | Ja |
| 7.2023 | Ich entscheide für mich                                                                                                                                                                                 | Ja |
| 8.2023 | äusserst kurzfristige Terminvereinbarung möglich. Sehr kompetente, hilfreiche Beratung.                                                                                                                 | Ja |
| 7.2023 | Haben einen Schlüssel erhalten, mit Kommunikationsbarrieren und Ohnmacht umzugehen zu lernen.                                                                                                           | Ja |
| 5.2023 | the support and space to think about my situation                                                                                                                                                       | Ja |
| 5.2023 | Horizontenerweiterung und Einsicht für mehr Flexibilität.                                                                                                                                               | Ja |
| 5.2023 | dass ich Optionen kenne für das weitere Vorgehen                                                                                                                                                        | Ja |
| 4.2023 | It helps to clarify my thoughts and gives me important tools and ideas to deal with the situation.                                                                                                      | Ja |
| 5.2023 | Meine Situation wurde erkannt. Struktur im Denken, kein müssen, sondern dürfen/wollen, Business-Planmässige Überlegungen. Sabitcal ev. sinnvoll, wie lange will/kann ich nach der ordentlichen Pension. | Ja |
| 3.2023 | Klarheit, neue Verhaltensweise zu probieren.                                                                                                                                                            | Ja |
| 3.2023 | Rasche Klärung der Verantwortlichkeiten und Handlungsmöglichkeiten                                                                                                                                      | Ja |
| 3.2023 | Eigene Muster und Denkweisen, Ansichten können auch ganz anders betrachtet werden.<br>Eigene Einstellung beeinflusst das Handeln, immer wieder selber überprüfen.                                       | Ja |
| 3.2023 | Erkenntnis über eigene Anteile und Verständnis und Lösungsmöglichkeit                                                                                                                                   | Ja |
| 3.2023 | Innert kurzer Zeit brachte das Spot-Coaching Ordnung in meine Gedanken und führte mich zur aktuell zu klärenden Frage.                                                                                  | Ja |

|        |                                                                                                                                       |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.2023 | Das hören der Zwischenantworten und Töne. Situativ, Eintritt auf Sachlage und kürze der Beratung => es zwingt dich präzise zu werden. | Ja |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

