

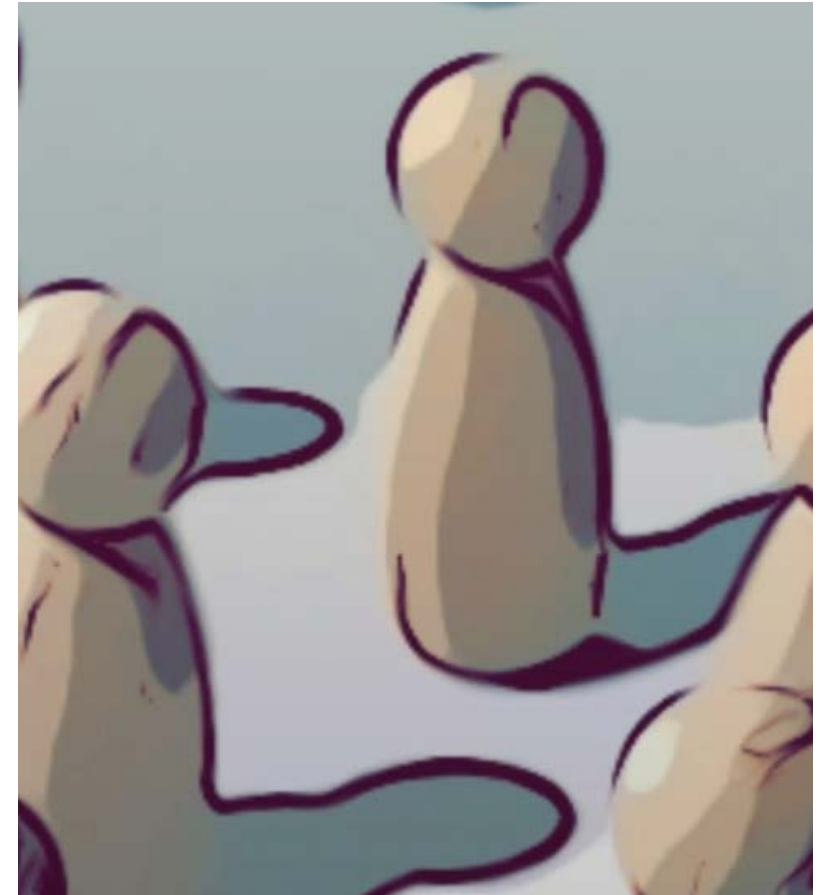
Coaching – meine Sichtweise

Meine Definition von professionellem Einzelcoaching

Coaching ist die Begleitung eines Menschen bei seiner persönlichen Fragestellung. Initial werden meist berufliche Inhalte besprochen, der Übergang zu privaten Inhalten ist fließend. Durch vertrauensvolle, partnerschaftliche Zusammenarbeit wird die Selbsterkenntnis gefördert, wenn angebracht, können durch den Coach auch beratende Aspekte mit einfließen. Der Prozess ist zeitlich begrenzt.

In der Regel läuft ein Coaching unter folgenden Rahmenbedingungen ab:

- Einzelgespräch mit dem Coach (je nach Auftrag auch als Gruppencoaching möglich)
- Im Rahmen eines Auftragsklärungsgespräches wird die voraussichtliche Dauer des Coachings vereinbart. In der Regel zwischen 4-6 Termine, die dann auch im Angebot stehen. Ein Coaching sollte endlich sein, daher sollte eine maximale Anzahl von 10 Terminen nicht überschritten werden.
- Die Dauer der Coaching Sitzungen liegt meist zwischen 2-3 Stunden, variiert aber je nach Thema.
- Die Dauer zwischen den Sitzungen wird individuell vereinbart, in der Regel sollten 3-4 Wochen dazwischen liegen um das Coaching wirken zu lassen. In dieser Zeit können durchaus aber Aufgaben oder Selbstcoaching-Übungen von dem Klienten bearbeitet werden.
- Der Ort des Coachings wird nach Absprache festgelegt, empfohlen wird ein Ort außerhalb der Geschäftsräume des Klienten.
- Das Auftragsklärungsgespräch kann direkt zwischen Coach und Klient stattfinden, oder mit der, möglicherweise Auftrag gebenden, HR Abteilung und/oder den Vorgesetzten des Klienten sowie dem Klienten und dem Coach.
- Die Inhalte des Coachings sind immer vertraulich. Wenn der Auftraggeber die Firma ist, kann in Absprache mit dem Klienten eine Information über Termine, allgemeinen Fortschritt und beispielsweise Abschluss gegeben werden.



Coaching – meine Sichtweise

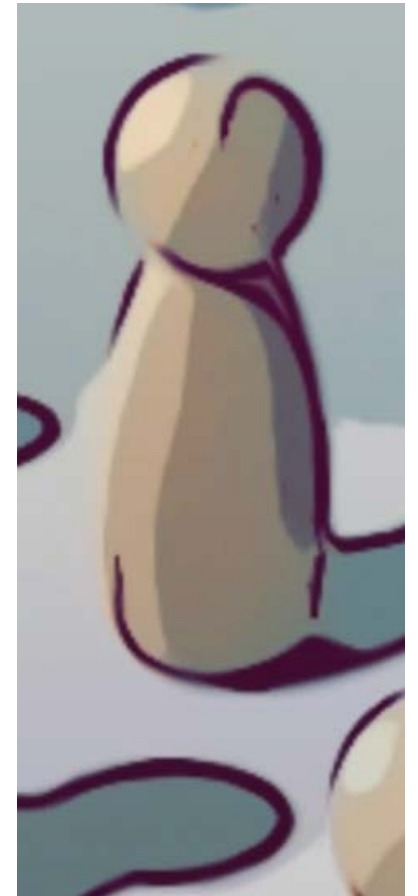
Mögliche Anlässe für ein Einzelcoaching

Coaching kann bei folgenden Lebenssituationen einen sinnvollen Beitrag leisten:

- Sie haben konkrete Fragestellungen, die Sie aus eigener Kraft nicht selbst auflösen können.
- Sie haben Fragestellungen, die vertraulich und professionell begleitet werden sollen, um möglichst schnell zu einer Lösung zu kommen.
- Sie möchten sich grundsätzlich persönlich weiterentwickeln und suchen Reflexionsmöglichkeiten und neue Denkansätze.

Im Rahmen des Business Coachings ist es darüber hinaus wichtig, dass die teilnehmende Führungskraft das Coaching freiwillig macht und eine Bereitschaft zur Veränderung zeigt. Konkrete Situationen können sein:

- Die Übernahme einer neuen, verantwortungsvollen Aufgabe (Führungskraft, Projektleitung o.ä.), entweder mit Firmenwechsel oder Weiterentwicklung innerhalb der aktuellen Firma, auf die Sie sich optimal vorbereiten möchten.
- Eine konkrete berufliche Veränderung, bei der Sie noch nicht wissen, wie sie mit ihr umgehen sollen.
- Sie streben eine grundsätzliche berufliche Neuorientierung an, benötigen aber Unterstützung auf dem Weg dahin.
- Sie suchen Unterstützung bei konkreten Fragestellungen bzgl. Führungsaufgabe oder auch Konfliktsituationen.
- Sie möchten eine Verbesserung der Work-Life Balance erreichen.
- Sie suchen Begleitung bei einer Verantwortungsreduzierung (keine Führungsrolle mehr, kleinere Projekte) oder bei Arbeitsplatzverlust.
- Karrierebegleitung und Unterstützung bei der Entscheidung in welche Richtung es gehen soll.
- Sie möchten bei sich eine Verhaltensänderung erwirken.
- Sie möchten das Feedback von anderen Ihnen gegenüber nachvollziehen, beziehungsweise annehmen können.
- Sie möchten ihr Stressempfinden verstehen und reduzieren.
- Sie verspüren eine generelle Unzufriedenheit, die Sie nicht eindeutig zuordnen können. Das möchten Sie gerne verstehen und ändern.



Coaching – meine Sichtweise

Mein Verständnis von Coaching als systemischer Business Coach

Ich verstehe mich als ein Begleiter einer Person, die nach professioneller Unterstützung für eine bestimmte berufliche oder private Situation oder Lebensphase sucht. In einem partnerschaftlichen Verhältnis und im vertrauensvollen, offenen und konstruktivem Dialog gebe ich in verschiedener Form Anstöße, um neuen Gedanken Raum zu geben. Dadurch ermögliche ich meinen Klienten, sich ihren Lösungsweg selber zu erarbeiten.

Die Herangehensweise meiner Arbeit als Coach basiert auf einem systemischen Ansatz. Ich betrachte die Fragestellung der Person nicht isoliert, sondern setze sie in den Kontext ihrer Umwelt. Es gibt keinen vorgefertigten Plan darüber, zu welchem Ergebnis das Coaching kommen muss. Der Fortschritt entfaltet sich vielmehr im Zuge der unterschiedlichen Interventionen, die ich anbiete.

Ziel meines Coachings ist immer, dass der Klient einen Erkenntnisgewinn erlangt, der ihm mehr Klarheit bringt und die individuelle Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit gestärkt wird. Dieser Erkenntnisgewinn kann sich in verschiedenen Formen äußern - als Selbsterkenntnis, als Verständnis über ein zugrunde liegendes System, als ein bisschen mehr Leichtigkeit durch „auch mal Lachen können“, als Toleranzgewinn anderen gegenüber, oder vielleicht auch nur als Erinnerung eines Satzes, den ich eingebracht habe und der ihn zur Reflexion anregt. So mag es zuweilen hilfreich sein, auch mal bewusst zu „spinnen“ und ganz neue, vielleicht bisher abwegige Lösungsansätze durchzuspielen und Hypothesen in den Raum werfen, die zum Nachdenken anregen. Grundsätzlich arbeite ich lösungs- und zukunftsorientiert, die Formulierung der Zielstellung ist ein Herzstück meiner Arbeit. Entsprechend der Zielsetzung können unterschiedliche Coaching-Methoden zum Einsatz kommen.

