

## Coaching

Coaching ist eine besondere Form der Beratung. Es ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, die im beruflichen oder im privaten Umfeld ein Anliegen realisieren oder ein Problem lösen wollen.

### Das können Sie von Coaching erwarten:

- ▶ Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag, um ihr Anliegen und ihr Ziel klar zu formulieren
- ▶ Sie reflektieren Ihre Situation und erweitern Ihre Wahrnehmung
- ▶ Sie gewinnen neue Einsichten und treffen die für Sie richtigen Entscheidungen
- ▶ Sie überwinden Blockaden und erarbeiten Ihre Schritte zur Zielerreichung
- ▶ Sie probieren neue Handlungsalternativen und erweitern Ihr Potenzial
- ▶ Sie machen eine persönliche und berufliche Entwicklung

### So begleite ich Sie als Coach:

Als erfahrener Coach bin ich ihr Sparringpartner, der Ihnen aufmerksam zuhört und am Beginn des Coachings mit Ihnen Ihr Anliegen in ein Ziel formuliert.

Wenn wir wissen, „wohin die Reise gehen soll“, sind Sie Experte für ihre individuell passende Lösung und ich bin der Experte für den Weg. Ich behalte den Überblick und stelle Ihnen meinen geschulten Blick zur Verfügung. Mit den richtigen Fragen, gezieltem Feedback und bewährten Coaching - Methoden, gewinnen Sie Klarheit für Ihre Situation und können so die richtigen Entscheidungen treffen.

Im geschützten Rahmen des Coachings testen Sie Handlungsalternativen und erreichen in Ihrem Tempo Ihr Ziel.

### Das sind typische Coaching - Anliegen:

- ▶ Sicher werden in herausfordernden Führungssituationen
- ▶ Schwierige und stressbeladene Arbeits- und Lebenssituationen meistern
- ▶ Mit bestehenden Konflikten gut umgehen und konstruktiv lösen
- ▶ Vorbereitung auf Präsentationen oder wichtige Gespräche (Bewerbungsgespräche, Mitarbeitergespräche)
- ▶ Sich im beruflichen Ein-, Um- und Aufstieg erfolgreich positionieren
- ▶ Der Wunsch, das eigene Potenzial zu erkennen und zu entwickeln
- ▶ Teamcoaching zum gemeinsamen und erfolgreichen (Neu-)Start

### **Das ist mein Hintergrund:**

Im Coaching greife ich auf verschiedenen Beratungsansätze zurück, um sorgfältig die geeignete Methoden und Interventionen auszuwählen.

- ▶ Wissen und Interventionen aus der Transaktionsanalyse
- ▶ Methoden aus dem systemischen Coaching
- ▶ Lösungsfokussierte Kurzberatung
- ▶ Systemische Aufstellungsarbeit
- ▶ und viel gesunder Menschenverstand

### **So beginnt ein Coachingprozess:**

In einem unverbindlichen Vorgespräch lernen wir uns kennen.

Grundlage des Coachings ist ein Vertrag, in dem Ziel und Dauer des Coachings sowie das Honorar festgelegt werden.

Als Coach sichere ich Ihnen den vertraulichen Umgang über Inhalt und Ablauf des Coachings zu. Als Klient machen Sie sich bewusst, dass Sie zu jeder Zeit des Prozesses die Selbstverantwortung behalten.

### **Stimmen und Feedback von Coaching - Klienten:**

*Nach jeder Coachingsitzung sehe ich die Situation klarer und weiß genau, wie ich meine nächsten Schritte angehen werde.*

*Es ist immer wieder spannend zu erleben, mit welchen unterschiedlichen Methoden er arbeitet und wie er es schafft, mich aus der Reserve zu locken.*

*Im Coaching habe ich das richtige Maß an Unterstützung und Herausforderung erlebt. Das hat mir sehr geholfen !*