



Mein Coaching-Verständnis – Entwicklung, Veränderung, Wachstum

Coaching ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um persönliche und berufliche Herausforderungen zu meistern, Veränderungen zu gestalten und Potenziale zu entfalten. Die Anlässe und Ziele für Coaching können sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich liegen – oft wirken sie sich gegenseitig aus. Im Mittelpunkt stehen häufig:

- Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit
- Bewältigung von Beziehungsproblemen in Familie und Partnerschaft
- Fragen der Sinnsuche und Persönlichkeitsentwicklung

Was ist Coaching?

Der Begriff „Coach“ leitet sich vom englischen Wort für „Wagen“ ab. Ein Coach ist demnach ein Wagenlenker, der die Reise zu einem Zielort begleitet und unterstützt – das Ziel bestimmt der Kunde.

Coaching ist ein **gleichberechtigtes Kooperationsbündnis**, das ausschließlich die Ziele des Kunden verfolgt. Der Prozess endet mit der Erreichung dieser Ziele.

Einzelcoaching – Der Schutzraum für Veränderung

Im Einzelcoaching arbeiten Coach und Kunde im vertrauensvollen Rahmen eines Vieraugengesprächs.

Werte, die das Coaching tragen:

- **Empathie und Respekt:** Aktives Zuhören und Wertschätzung des Kunden.
- **Neutralität:** Unparteilichkeit und Verschwiegenheit des Coaches.
- **Vertrauen:** Eine geschützte Atmosphäre, in der echte Veränderung möglich wird.

Die 4 P's des Coachings

1. **Protection (Schutz):** Schaffung eines sicheren Rahmens und Anleitung zur eigenen Psychohygiene.
2. **Process (Prozess):** Verantwortung für eine strukturierte, nachvollziehbare und förderliche Gestaltung des Coaching-Prozesses.
3. **Permission (Erlaubnis):** Raum, um Anliegen und Probleme offen zu äußern – besonders wichtig für Führungskräfte, die oft unter Isolation leiden.
4. **Potency (Stärke):** Der Coach stellt Kompetenzen bereit, die die Entwicklung des Kunden unterstützen und fördern.

Eigenschaften von effektivem Coaching

- **Ziel- und lösungsorientiert:** Konzentriert auf relevante Themen.
- **Maßgeschneidert:** Auf die Persönlichkeit und die Herausforderungen des Kunden abgestimmt.
- **Kreativ:** Ein Raum ohne Druck und Vorurteile, der zu neuen Ideen inspiriert.
- **Kosteneffizient:** Zeitnah und fokussiert.

Coaching schafft Visionen, die den Weg zu konstruktiven Problemlösungen ebnen.

Mein Coaching-Ansatz – Ganzheitlich und systemisch



Coaching wirkt auf mehreren Ebenen:

1. **Inhaltlich-sachlich:** Einsatz von Methoden und Instrumenten zur Optimierung von Prozessen.
2. **Emotional-kommunikativ:** Empathie und kritische Selbstreflexion fördern ein tiefes Verständnis für die Bedürfnisse und Ziele des Kunden.
3. **Ethisch-konzeptiv:** Klärung von Werten und Haltungen für bewusste Entscheidungen.
4. **System-Umwelt:** Analyse von Wechselwirkungen zwischen dem Kunden und seiner Umwelt, um neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Coaching-Formate

Gruppencoaching

Für Menschen in ähnlichen hierarchischen Positionen oder mit vergleichbaren Aufgaben. Neben dem Coach profitieren die Teilnehmer von den Erfahrungen und dem Feedback der Gruppe.

Teamcoaching

Die Zusammenarbeit in Teams, Abteilungen oder Projektgruppen wird verbessert. Ziele sind unter anderem:

- Abbau von Hindernissen
- Optimierung von Arbeitsabläufen
- Integration neuer Ideen

Der Coaching-Prozess – Klar und strukturiert

1. **Einstiegsphase:** Kostenloses Erstgespräch zur Orientierung und Klärung der Themen.
2. **Vereinbarungsphase:** Definition der Ziele, Zeitrahmen und Kosten in einer verbindlichen Vereinbarung.
3. **Arbeitsphase:** Analyse der Hindernisse, Entwicklung von Lösungen und Planung der Umsetzung.
4. **Abschlussphase:** Reflexion der Ergebnisse und Bilanzierung des Prozesses.
5. **Nachevaluation:** Drei bis sechs Monate nach dem Coaching erfolgt eine Überprüfung der Nachhaltigkeit der Ergebnisse.

Ihr Nutzen durch Coaching

- Klarheit über Ihre Position und Ihre Ziele.
- Neue Perspektiven und Handlungsoptionen.
- Effektivere Kommunikation und bessere Beziehungen.
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Entscheidungskompetenz.
- Mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.

Lassen Sie uns gemeinsam an Ihren Zielen arbeiten.

Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Blockaden zu überwinden, neue Wege zu gehen und Ihre Potenziale voll auszuschöpfen. Ich begleite Sie auf diesem Weg – kompetent, empathisch und lösungsorientiert.