



### Coaching

Individuell, persönlich und direkt: damit ist Coaching ein äußerst wirksames, wenn nicht das wirksamste Personalentwicklungsinstrument. Als eine ergebnis- und lösungsorientierte Beratungsform für Einzelpersonen mit Führungs- bzw. Steuerungsfunktionen dient Coaching der Steigerung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit in Prozessen des Wachstums, der Veränderung oder der Neugestaltung - auch Ihres Unternehmens.

Im Coaching begleite ich Führungs- und Fachkräfte über einen begrenzten Zeitraum und unterstütze sie, den persönlichen Entwicklungsprozess aktiv zu gestalten. Sie entdecken ihre Potenziale und Kompetenzen neu und erhalten das Rüstzeug, sich und anderen Orientierung in der VUKA-Welt zu geben. Offenes Feedback, das die Betroffenen im Arbeitsalltag selten erhalten, ermöglicht ihnen, "blinde Flecken" in der Selbstwahrnehmung zu erkennen und Handlungs- und Verhaltensalternativen zu finden.

Die Basis meiner Arbeit im Coaching stellen die Konzepte der Transaktionsanalyse dar. Sie helfen, die Kommunikation und Interaktion zwischen Menschen, in Gruppen und in Systemen besser zu verstehen und respektvoll zu gestalten.

### Was kann Coaching?

**Coaching dient der Steigerung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit, indem es die betreffende Person**

- in den Mittelpunkt stellt und sie über einen begrenzten Zeitraum zur Bearbeitung eines beruflichen Anliegens professionell begleitet.
- unterstützt, die eigenen Ziele zu konkretisieren und den persönlichen Entwicklungs- bzw. Veränderungsprozess aktiv zu gestalten.
- durch ein offenes Feedback anregt, ihre Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, „blinde Flecken“ in der Selbstwahrnehmung und im Verhalten zu erkennen und schließlich Handlungs- und Verhaltensalternativen zu finden.
- in Kontakt mit den eigenen Ressourcen bringt und ihr so ermöglicht, Problemursachen zu finden und eigene Lösungen zu entwickeln.

### Wann ist Coaching sinnvoll?

**Coaching ist sinnvoll in Prozessen des Wachstums, der Veränderung und der Neugestaltung. Anlässe für ein individuelles Coaching können sein**

- Klärung der Führungsrolle, z.B. bei der Übernahme einer neuen Aufgabe, Abteilung oder bei einem Stellenwechsel
- Konsolidierung von Teamprozessen
- Reflexion des Kommunikations- oder Führungsverhaltens
- Einführung von Mitarbeitergesprächen
- Reflexion der eigenen Arbeitsorganisation
- Change-Prozesse in der eigenen Abteilung oder im gesamten Unternehmen
- Konfliktsituationen in der Abteilung
- Umgang mit Belastungssituationen
- Umstrukturierungen und Entlassungen

### Wie läuft ein Coaching ab?

Die Coachings erfolgen in der Regel in diesen Schritten:

- Ein Erstgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung des Anliegens sowie den Grundlagen für den Coaching- Prozess.
- Wenn sich Coach und Klient/in für eine Zusammenarbeit entscheiden, wird ein schriftlicher Vertrag geschlossen, der Vereinbarungen über Inhalte, Zielsetzung, Zeitrahmen, Honorar, Verschwiegenheit und Rücktrittskonditionen erhält.
- Ab dem zweiten Termin steht die Arbeit am Anliegen im Fokus. Dazu zählen zu Beginn die Konkretisierung des Ziels und die Vereinbarung der „Spielregeln“ für die gemeinsame Arbeit; später geht es u.a. um das Hinterfragen bisheriger Strategien und die Entwicklung von Alternativen.
- Den Abschluss der Begleitung bilden eine gemeinsame Reflexion und Bewertung des Prozesses.

### Welche Coaching-Varianten biete ich an?

In Abhängigkeit von Anliegen und Ziel des Coachings biete ich Ihnen folgende Varianten an:

- Begleitung über einen festgelegten Zeitraum mit 3 bis 10 Sitzungen von 1,5 bis 3 Stunden, zumeist im Abstand von etwa 10 - 20 Tagen
- Einmaliges Feedback und anschließende Beratung zum Verhalten in einer bestimmten Situation ( z.B. einem Projektmeeting)
- Coaching als Sparring mit dem Schwerpunkt des Gedankenaustausches zu einer bestimmten Fragestellung, einmalig oder in einer festgelegten Anzahl von Sitzungen
- Coaching-Tag im Unternehmen in der Art einer Sprechstunde, an dem mehrere Mitarbeiter/innen (nacheinander im Einzelcoaching) teilnehmen und ein akutes Anliegen im Kurz-Coaching von etwa 1,5 Stunden bearbeiten können
- Führungswechsel-Coaching als Coaching-Paket von 12 bis 15 Std. zur Unterstützung von Führungskräften bei der Übernahme einer neuen Verantwortung
- Toolgestütztes Ressourcen-Coaching mit dem Personality Profiler

Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.  
Galilei

Interesse?

Dann vereinbaren Sie einen ersten Termin!