

Private Coaching

Allgemeines

Im Beruf wie im Privatleben wird eines immer wichtiger, erfolgreich mit sich und anderen Menschen umgehen zu können. Fähigkeiten, sich selbst bewusst wahrnehmen, motivieren und organisieren zu können, sind dafür unerlässlich. Sie sind erlernbar. Wer intelligent mit Stress umgehen kann, wer sich seiner Stärken und Schwächen bewusst ist, seine persönlichen Fähigkeiten optimiert, der steigert sein Selbstbewusstsein und seine Lebensfreude. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Situation im Sinne eines erfüllten und zufriedenen Lebens. Wichtig dabei: Sie müssen sich Ihrer Entscheidungsmöglichkeiten bewusst werden und aktiv leben, mit Offenheit für neue Erfahrungen.

Jeder tiefgehende Konflikt, jedes wirklich schwerwiegende Problem bietet Potential in zwei Richtungen: Sie können daran wachsen, indem Sie Neues lernen und Ihre Potentiale weiterentwickeln; Sie können aber auch daran zerbrechen. In meinem Verständnis als Coach stütze ich mich auf Erkenntnisse der modernen Hirnforschung und integriere in ganzheitlicher Weise Instrumente aus verschiedenen psychologischen Schulen. Auch fachlichen Rat können Sie von mir erwarten. Er ist nicht nur wissensbasiert. Fundament sind auch meine Praxiserfahrungen aus sehr unterschiedlichen beruflichen Bereichen. Näheres finden Sie bei den Angaben über mich.

Mit meinem Wissen, meinem Erfahrungshintergrund und einer breiten Palette von nutzbaren Instrumenten kann ich Sie wirkungsvoll dabei unterstützen, Wege zur Erreichung Ihrer Ziele zu finden und zu gehen.

Stehen Sie vor einer schwierigen Entscheidungssituation, sind in einen heftigen Konflikt verstrickt oder möchten etwas in Ihrem Leben ändern?

Gemeinsam finden wir Lösungsmöglichkeiten und ich begleite sie bei der Umsetzung in Ihrem privaten oder beruflichen Alltag.

Ablauf

Dem Coaching-Prozess vorgeschaltet ist ein Erst- bzw. Orientierungsgespräch. Bis zu einer Dauer von 60 Minuten ist dies für Sie kostenlos und unverbindlich. Im Erstgespräch besprechen wir grob Ihr Anliegen. Geht es um ein Problem, einen Konflikt, eine diffuse Unzufriedenheit? Oder stehen Sie vor neuen Herausforderungen, die Ihnen Angst machen; möchten Ihre Persönlichkeit weiter entwickeln, sich besser präsentieren lernen usw.

Anhand der Beschreibung dessen, was Sie mit Coaching erreichen möchten, klären wir die Grundlagen einer Coachingbeziehung und verständigen uns über die Rahmenbedingungen wie zeitlicher Umfang, Erstellung eines Arbeitsplanes, Honorar und die sonstigen vertraglichen Regelungen.

Sie überlegen dann, ob eine Coachingbeziehung zustande kommen soll oder nicht. Sie ist je nach dem Schwierigkeitsgrad des Anliegens in zwei Varianten denkbar:

a) Kurzzeit-Coaching

Beim Kurzzeit-Coaching handelt es sich um einen Prozess mit einer sehr eingegrenzten Zielsetzung. Beispiel: Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung, fühlen sich aber unsicher, denn sie könnten etwas übersehen. Kurzzeit-Coaching bietet Ihnen hier die Möglichkeit, alle Aspekte der Entscheidungsbildung systematisch durchzuspielen und so Fehlentscheidungen weitestgehend zu vermeiden. Anderes Beispiel: Sie müssen sich auf etwas vorbereiten, was für Sie eine Art Premiere ist. Coaching kann hier einen Simulationsraum für den bevorstehenden Ernstfall bieten. Auch ein akuter Konflikt in der Familie oder am Arbeitsplatz kann Gegenstand von lösungsorientiertem Kurzzeit-Coaching sein.

Das Kurzzeit-Coaching umfasst nur wenige Stunden. Sie können auf eine Woche oder einen Monat verteilt sein. Der Prozess geht nicht in die Tiefe und ist primär kognitiv ausgerichtet.

b) Tiefen-Coaching

Tiefen-Coaching ist dort angesagt, wo ein komplexes, tiefgehendes Anliegen vorliegt, bei dem auch an emotionalen Blockaden gearbeitet und Unbewusstes auf die Bewusstseins Ebene befördert werden muss. Gute Coaching-Erfolge verlangen nach dem Einbeziehen von Geist, Körper und Seele. Dies gilt grundsätzlich, spielt beim Tiefen-Coaching jedoch eine größere Rolle als beim Kurzzeit-Coaching.

Mehr als beim Kurzzeit-Coaching müssen Sie sich beim Tiefen-Coaching vorab fragen: **„Will ich an mir wirklich etwas ändern, wirklich neue Wege gehen?“**

Dazu folgendes Beispiel: Nehmen wir an, Sie verfallen bei bestimmten Konflikten in Ihrer Familie oder in anderen Lebensbereichen immer wieder in dasselbe kontraproduktive Handlungsmuster, obwohl Sie das eigentlich gar nicht möchten. So wie bei einer Schallplatte, die einen Sprung hat. Wenn Sie daran etwas Grundsätzliches ändern wollen, ist ein Konflikt-Coaching angesagt. Es besteht aus mehreren Phasen. Zunächst werden die Handlungs- und Kommunikationsmuster, in die sie, bei bestimmten Konflikten, in zwanghafter Weise regelmäßig verfallen, hinsichtlich ihrer Genese und dessen, was da genau passiert, bewusst gemacht. Sodann erfolgt die Erarbeitung von alternativen Mustern. Diese alternativen Muster müssen sich anschließend in der Praxis gegen die in ihrem Gehirn tief eingegrabenen, quasi automatisch ablaufenden Muster durchsetzen. Dies erfordert Geduld und die Einübung von Techniken des Umgangs mit Rückfällen, die völlig normal sind, weil unser Gehirn so funktioniert. Der Prozess, auf den Sie sich dabei einlassen, ist kein Sommerspaziergang. Er wird sich über mehrere Monate hinziehen und nach ca. einem Jahr einen Zusatztermin zum Bilanzziehen vorsehen.

Die einzelnen Sitzungen – es sollten insgesamt nicht mehr als 10 bis maximal 12 Sitzungen sein – dürfen nicht zu dicht aufeinander liegen. Gut sind Abstände von ein bis maximal drei Wochen, damit Ihr Kopf respektive Ihr Gehirn genügend Zeit findet, an den Dingen weiterzuarbeiten.

Beide Coaching-Formen, das Kurzzeit- und das Tiefen-Coaching können ineinander übergehen, in beiden Richtungen. So kann im Kurzzeit-Coaching das Bedürfnis und die Bereitschaft zur gründlicheren Beschäftigung mit einem bestimmten Thema wachsen. Umgekehrt kann sich herausstellen, dass die Bereitschaft, ein Thema tiefgehend und damit auch auf der affektiven Ebene zu behandeln, nicht gegeben ist. Dies kann zur Formulierung eines weniger anspruchsvollen Ziels, das im Rahmen eines Kurzzeit-Coaching erreichbar ist, führen.

Methoden

Als Coach begegne ich Ihnen in der Rolle eines professionellen Prozessberaters. Es gilt in systematisch-ganzheitlicher Weise vorzugehen und zu verstehen, wie sich ein Problem entwickelt hat, worin es konkret besteht, mit was es verknüpft ist und welche Lösungswege für Sie mit Blick auf Ihre Persönlichkeit und Ihre Ressourcen gangbar sind. Dies ist ein Prozess des Lernens auf unterschiedlichen Ebenen, bei dem ich mit Methoden und Werkzeugen, die auf den konkreten Einzelfall abgestimmt sind, Hilfestellung leiste. Vorgefertigte Lösungswege gibt es nicht. Was in einem bestimmten Fall erfolgreich ist, kann in einem anders gelagerten Fall wirkungslos bleiben. Auch durch wissenschaftliche Forschung ergeben sich ständig neue Erkenntnisse, die zur Verfeinerung, manchmal auch zur Revision der eingesetzten Instrumente zwingen.

Neben dem Einsatz von im Coaching gängigen Interventionen wie Arbeit mit logischen Ebenen, mit SMART-Zielen, mit primärem und sekundärem Prozess, Reframing und System-Aufstellungen, nutze ich mein Wissen und meine Erfahrungen zur Fall-Diagnose und zur Auswahl von Instrumenten und ihrer Integration in den Ablauf des Coaching-Prozesses. Sie lernen dabei, vorhandene Ressourcen besser zu nutzen, blinde Flecken zu reduzieren und ihre Kompetenz in bestimmten Bereichen zu erhöhen. Sukzessive steigt so die Fähigkeit zum Selbstmanagement.

Coaching ist eine professionelle Begleitung in Veränderungsprozessen

Typische Coaching-Themen sind z. B.:

- Klärung der beruflichen Zukunftsperspektiven
- Berufs- und Lebensplanung & Selbständigkeit
- Übernahme einer Führungsposition
- berufliche Neuorientierung
- neue berufliche Herausforderungen meistern
- Potenzialidentifikation und -entfaltung
- Selbstmanagement und -organisation
- Konflikte mit anderen Kulturen
- Entscheidungsfindung
- Probleme mit Mitarbeitern oder Kollegen
- zwischenmenschliche Konflikte
- Ziellosigkeit oder Selbstzweifel
- Stressmanagement und Burn out Prävention
- Work-Life-Balance - zwischen Berufstätigkeit und Privat-/Familienleben
- extreme persönliche Belastungen
- Veränderungen im Familien- und Freundeskreis

Was bringen Sie mit?

- Veränderungsbereitschaft und den Wunsch nach Entwicklung
- psychische Gesundheit
- Vertrauen und Offenheit

Wie unterstütze ich Sie?

- Ich ver helfe Ihnen zu mehr Klarheit indem ich Sie einlade, Ihre Ist-Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.
- Ich helfe Ihnen, Ihre Ziele zu konkretisieren und Ihren persönlichen Änderungsprozess zu strukturieren.
- Ich bringe Sie in Kontakt mit Ihren eigenen Ressourcen und begleite Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg.

Wie lange dauert ein Coaching?

Eine Coachingsitzung dauert ca. 90 Minuten.

Der gesamte Coachingprozess läuft üblicherweise über 4 - max. 10 Sitzungen.

Was passiert in einer Coaching-Sitzung?

Im Erstgespräch lernen wir uns kennen und klären das Thema des Coaching-Prozesses. Ich werde Sie nach dem Anlass Ihres Veränderungswunsches und nach Ihren Erwartungen an das Coaching fragen. Danach werde ich ihnen erklären, in wie fern ich Ihren Erwartungen entsprechen und Sie bei diesem Thema unterstützen kann. Wir werden gemeinsam das Coaching-Ziel konkretisieren, die Anzahl der Sitzungen, den zeitlichen Rahmen und Ort der Zusammenarbeit festlegen.

In den einzelnen Coaching-Sitzungen geht es darum, realistische, klare, messbare Ziele zu definieren und geeignete Strategien zu entwickeln, um diese Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Dabei untersuchen wir gemeinsam, wie Sie die Voraussetzungen zu deren Erreichung schaffen werden und was Sie dazu benötigen. Durch verschiedene Fragetechniken und mein wertfreies Feedback werden Sie in die Lage versetzt, neue Ideen und Lösungswege zu entwickeln.

Sie kommen in intensiven Kontakt mit sich selbst und gewinnen Klarheit darüber, was für Sie wichtig und welcher Weg der richtige ist!

Am Ende der Coaching-Sitzung fassen wir die gewonnenen Erkenntnisse zusammen und ggf. bitte ich Sie zur Vorbereitung auf die folgende Sitzung um die Erledigung einer kleinen Hausarbeit.