

Coaching

Was ist Coaching?

Coaching ist ein „modernes Instrument der Personalentwicklung, das Mitarbeiter und Führungskräfte in ihrer Entwicklung unterstützt“.

Ich definiere Coaching als einen individuellen, zeitlich begrenzten Beratungsprozess zu beruflichen Themen für Menschen, die ihr Veränderungsanliegen konzentriert und zielgerichtet selbst in die Hand nehmen. Während dieses Prozesses begleite ich Sie.

Was bedeutet systemisches Coaching?

Mein Coaching folgt dem systemischen Prinzip. Der ganzheitliche Ansatz geht davon aus, dass Sie in Wechselbeziehungen mit der Sie umgebenden Umwelt stehen - diese beeinflusst sowohl Ihre Kommunikation als auch Ihr Verhalten. Bei der Klärung Ihres Veränderungsanliegens betrachten wir Ihr Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und entschlüsseln Muster, Zusammenhänge und wechselseitige Einflüsse.

Welche Themen können Sie ins Coaching mitbringen?

- Berufliche Fragestellungen: Perspektiven entwickeln, Neuorientierung planen, Gesprächssituationen vorbereiten
- Führungsthemen: die eigene Rolle klären, Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen, Konflikte lösen
- Kommunikationsstil: überzeugend kommunizieren, souverän argumentieren, sich klar positionieren
- Strategieentwicklung: komplexe Situationen sortieren und analysieren
- Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben: Selbst- und Zeitmanagement

Welchen Nutzen hat Coaching für Sie?

Als Coach orientiere ich mich an dem, was Sie bewegt. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen, die Ihnen gerecht werden und zu Ihrem Umfeld passen.

Coaching will Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele und Visionen zu realisieren, Ihr Potenzial zu aktivieren und vorhandene Ressourcen für Sie zu erschließen. Dadurch erweitern Sie Ihren Gestaltungsraum, erhöhen Ihre Wirkung auf andere und stärken Ihre Leistungsfähigkeit.

Wie läuft das Coaching ab?

Das Erstgespräch

Während eines ersten – kostenlosen - Gesprächs lernen wir uns kennen. Beide Seiten haben dabei die Chance zu klären, ob die „Chemie stimmt“ und welche Wünsche und Erwartungen Sie an unsere Zusammenarbeit haben. Erst im Anschluss an das Erstgespräch vereinbaren wir einen Coaching-Termin.

Der Coaching-Prozess

In der ersten Sitzung klären wir Ihr Anliegen, das heißt das Thema, das im Rahmen des Coachings bearbeitet werden soll. Wir halten Ihr Anliegen in einer Zieldefinition fest, die für den gesamten Prozess handlungsleitend ist.

Der Coaching-Prozess ist in der Regel nach drei bis maximal acht Sitzungen abgeschlossen. Eine Sitzung dauert eineinhalb Stunden.

Was müssen Sie mitbringen?

Die Bereitschaft zur Veränderung - denn nur dann kann ein Coaching erfolgreich sein.

Veränderung. Zielführend. Begleiten.