

COACHING

Coaching

ist eine absolut vertrauliche und zielgerichtete Beratung, in der es um Sie persönlich und Ihr ganz spezielles Anliegen geht. Eigentlich stammt der Begriff Coaching aus der Welt des Leistungssports. Spitzensportler suchen sich Coaches, die in Form intensiver persönlicher Begleitung zur Leistungssteigerung ihrer Schützlinge beitragen.

Persönliches Coaching unter vier Augen bietet sich besonders an, wenn es um die Gestaltung Ihrer Rolle geht, ob als Führungskraft, im spezifischen Organisationskontext oder als Privatperson.

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Ziele zu klären, neue Sichtweisen über Ihre Situation zu gewinnen, klare Entscheidungen zu treffen, und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Coaching bietet heute in vielen Situationen eine gewinnbringende Unterstützung:

- **Zur Entwicklung des eigenen Potenzials und Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- **Bei beruflichen Veränderungen oder bei durch diese ausgelösten Krisen**
- **Bei neuen Anforderungen, die oft mit Unsicherheit und eingeschränkter Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten einhergehen**

Bei allen herausfordernden oder problematischen Situationen, die den Verlust der eigenen kreativen Problemlösungskompetenz zur Folge haben

Persönlichkeits-Coaching

- Suchen Sie Unterstützung bei einer schwierigen Situation?
- Geht es Ihnen um persönliche Veränderung?
- Wollen Sie Ihre Kommunikation mit anderen verbessern?
- Suchen Sie nach guten Konfliktlösungen?
- Geht es Ihnen um ein verbessertes Selbstmanagement, um mehr Motivation?
- Sind Sie im Prozess einer Neuorientierung - persönlich oder beruflich?
- Suchen Sie einen besseren Umgang mit Stress und Krisen?

Vielleicht befinden Sie sich in einer dieser festgefahrenen Situationen. Oder Sie haben ein Problem, wobei selbst die eigene Familie oder gute Freunde Ihnen nicht helfen können. Vielleicht stehen Sie Ihnen zu nahe oder haben bestimmte Erwartungen an Sie oder gar vorgefertigte Meinungen über Sie. Möglicherweise geht es Ihnen aber auch um ganz persönliche Dinge, die Sie mit Ihren Nächsten nicht besprechen wollen oder können. Dann ist professionelle Unterstützung und ein klarer neutraler Blick von außen das Richtige für Sie.

Im Persönlichkeits-Coaching geht es um nach vorne gerichtete Unterstützung für Ihre persönliche Entwicklung. Es geht um Stärkung, Mobilisierung und Verbesserung Ihrer eigenen Möglichkeiten! Hier stehen Sie mit Ihrem spezifischen Bedarf im Mittelpunkt - ganz vertraulich und respektvoll.



Bild: www.photocase.de

Berufliches Rollencoaching

- Benötigen Sie mehr Sicherheit in Ihrer Führungsrolle?
- Wollen Sie Ihr Kommunikations- und Kooperationsverhalten reflektieren?
- Suchen Sie nach guten Konfliktlösungen mit Mitarbeitern?
- Geht es Ihnen um ein verbessertes Selbstmanagement, um mehr Effizienz oder
- Motivation?

Genau hier bietet sich als Unterstützung externes - nicht aus der Linie kommendes - Coaching an.

COACHING

Systemisches Coaching

ist lösungsorientierte Beratung, die Sie zielorientiert unterstützt, Lösungen zu entwickeln und ihre Ziele zu erreichen. Ich arbeite systemisch mit Methoden der systemischen Supervision und des NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Sie erreichen Ihre Ziele, entwickeln Handlungsalternativen und erarbeiten Lösungen. Es geht darum, Konflikte zu lösen, Perspektiven zu entwickeln, Teamarbeit effizienter zu gestalten.

Meine Beratungs-Haltung ist positiv, lösungsorientiert, fragend, zuhörend, nach vorne gerichtet, ermutigend und zielorientiert.

WAS IST ERFOLG?

Wenn ein Mensch eine Idee und eine Absicht hat und die Entschlusskraft, diese umzusetzen, so ist das Ergebnis für ihn ein Erfolg.



Egal, was Erfolg also für jeden Einzelnen bedeutet, Voraussetzung dafür ist immer, eine bestimmte Perspektive innerhalb des eigenen Lebensweges zu erkennen. Der nächste Schritt in die Richtige Richtung heißt, realistische, erreichbare Zwischenziele zu finden. Im Rahmen einer Coaching-Sitzung wird ein persönlicher Lösungsweg erarbeitet, um die eigenen Ziele klarer erkennen und erreichen zu können. Mögliche Blockaden und Selbstzweifel, ein vielleicht fehlendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, können mit systemischen Methoden bearbeitet werden.

Der Begriff Coaching steht in der deutschen Betrachtungsweise für die Beratung. Eine Beratung kann also auch Coaching genannt werden.

Coaching gibt Hilfe zur Selbsthilfe - mit dem Ziel Ihre Ressourcen und verschütteten Potenziale zu aktivieren und für Sie verfügbar zu machen.

Als Coach erarbeite ich mit Ihnen Ihre persönlichen Ziele und begleite Sie auf dem Weg dorthin. Durch meine spezielle Arbeitsweise unterstütze ich Sie, festgefahrene Wege zu verlassen um neue kreative Wege zu beschreiten.

BERATUNG

Eine Beratung ist keine Psychotherapie!

Krisen und Probleme gehören zum Leben. Sie sind Impulse für Entwicklung und persönliches Wachstum. Der Schlüssel zur Überwindung von Krisen und Problemen liegt oftmals in einem Selbst. Doch wo sollen wir suchen? Unsere eigene Betriebsblindheit verhindert in vielen Fällen, dass wir den Schlüssel finden, obwohl er nahezu vor unserer Nase liegt.

Bei einer Beratung machen sich Berater und Klient gemeinsam auf die Suche.

Anlass zur Beratung können folgende Themen sein:

- Berufliche Probleme
- Zeitmanagementprobleme
- Probleme bei der Zielfindung
- Kreativitätsblockaden
- Sinnkrisen
- Partnerschaftsprobleme
- Gefühl des Unausgefülltseins
- Lust auf Veränderung
- Verbesserung der Konfliktfähigkeit
- Neue Herausforderungen
- Suche nach neuen Zielen und Visionen



Ziel der Beratung ist es

- persönliche Blockaden aufzulösen
- die eigenen Kraftquellen zu finden und daraus zu schöpfen
- den eigenen Lebensweg positiv zu gestalten
- Belastungssituationen positiv entgegen treten zu können
- neue kreative Wege für sich zu finden

COACHING

Wie kann Coaching helfen?

Die unsicher gewordene allgemeine Arbeitsmarktlage bewirkt viele Veränderungen im Arbeitsleben des Einzelnen: Neue Aufgabenfelder, ständige Erweiterung der eigenen Qualifikationen, kompetenter Umgang mit Stress und Konflikten sind Anforderungen, denen sich heute jeder stellen muss. Immer mehr kommt es darauf an, dass wir unsere eigenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten entwickeln und nutzen.

Die Begleitung bei der Lösungssuche setzt an den individuellen Ressourcen an und mobilisiert und erweitert die persönlichen Bewältigungsstrategien, wodurch neue Entwicklungen eingeleitet werden. Die Methoden und Interventionen helfen dem Coachee dabei,

- das eigene Problem zu verstehen und von da aus Lösungen zu erarbeiten,
- gleichzeitig Kompetenzen für ähnliche Problemsituationen zu entwickeln,
- eine förderliche Einstellung zum Problem, zum Gegenüber oder zu Konflikten zu gewinnen,
- Flexibilität angesichts steigender Anforderungen oder verschiedener Rollenerwartungen zu entwickeln.

Der nachhaltige Lerngewinn einer Beratungssequenz geht weit über die Lösung einer bestimmten Problemsituation hinaus. Positive Veränderung, Freude am Arbeiten und Lernen und berufliche Selbstverwirklichung müssen keine Träume bleiben, sondern können durch die professionelle Begleitung initiiert und unterstützt werden.

Zielausrichtung

Da Veränderungen oft mit Unsicherheit und Verlust von Handlungskompetenz verbunden sind, zielt Coaching auf die Wiederherstellung der Handlungskompetenz und Optimierung des Selbstmanagements bzw. des eigenen Gestaltungspotenzials. In einem Gespräch in vertraulicher Atmosphäre suchen Sie und ich gemeinsam nach individuellen und realisierbaren Lösungen. Veränderungen werden dabei bewirkt durch das Entwickeln neuer Sichtweisen, die zu Veränderungen im Handeln führen. Die Begleitung bei der Lösungssuche setzt an den individuellen Ressourcen an und mobilisiert und erweitert persönliche Bewältigungsstrategien, so dass neue Entwicklungen eingeleitet werden. Schon nach wenigen Sitzungen sind positive Wirkungen spürbar, die Ihnen das Gefühl von mehr Zuversicht oder Leichtigkeit geben.



Bild: www.photocase.de

Arbeitsweise

Coaching führt dann zum Erfolg, wenn es an der individuellen/spezifischen Situation des Coachee ansetzt und gleichzeitig den Gesamtkontext berücksichtigt.

- Den Einstieg bildet ein kostenloses Erstgespräch. Hier werden Gründe der Anfrage geklärt und erste Fragen zum Coaching beantwortet.
- Auf der Grundlage einer eigenverantwortlichen Haltung des Coachee wird immer auch das Problemumfeld berücksichtigt.
- Veränderung geschieht nicht über Nacht - deshalb unterstützt Coaching die Veränderung solange, wie der Coachee diese Begleitung braucht.

Gerade die Einzelbegleitung mit dem geschützten Rahmen und der vertraulichen Atmosphäre ist für viele eine Hilfe bei einer intensiven Auseinandersetzung mit den Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Philosophie

COACHING

Meine systemische Beratungstätigkeit basiert auf folgenden Grundannahmen:

- Menschen sind soziale Wesen, die nicht auf bestimmte Verhaltenseigenschaften festgelegt sind. Sie verhalten sich je nach Kontext und Gegenüber unterschiedlich und können sich dabei jederzeit für eine positive Entwicklung entscheiden.
- Ich betrachte das Individuum ganzheitlich, sprich in seinem sozialen Umfeld (Gruppe, Familie, Organisation), in seiner Lebensphase und mit seinen individuellen Möglichkeiten.
- Verändert sich ein Teilelement des Systems, kommt es oft auch zu Veränderungen im System selbst.
- Es gibt kein "richtiges" oder "falsches", sondern lediglich ein passendes bzw. weniger passendes Verhalten.
- Lösungen werden nicht durch die Suche nach "Schuldigen" herbeigeführt, sondern auf der Grundlage einer eigenverantwortlichen Haltung des Coachee prozessorientiert erarbeitet.

FAQs

Wie unterscheidet sich Coaching von anderen Beratungsformen oder von Therapie?

- Coaching geht ziel- und lösungsorientiert vor, statt den Schwerpunkt auf die Ursachenforschung und damit auf die Vergangenheit zu legen.
- Der Coach ist kein Ratgeber, gibt keine Lösungen vor, gibt aber durchaus Erfahrungen und Wissen ein.
- Die Inhalte bestimmt der Coachee, er entscheidet, woran er arbeiten will.
- In Abgrenzung zu anderen Beratungsformen wird in meinem systemischen Coaching zielorientiert, lösungsorientiert und prozessorientiert gearbeitet. Was macht der Coach?

Der Coach hilft dabei, das Problem zu verstehen und das Verhalten in der Gesamtsituation zu analysieren. Als Außenstehender erkennt der Coach Dinge, die Veränderungen im Denken und Verhalten bewirken. Gemeinsame Reflexionen dessen, was ist und was sein soll, eröffnen Wege zur positiven Veränderung.

Was können Sie vom Coach erwarten?

Die Grundlage des Coachings bildet eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung, die von Wertschätzung und gegenseitiger Akzeptanz gekennzeichnet ist. Prüfen Sie für sich also, ob die "Chemie stimmt". Gerade bei berufsbezogenem Coaching stehe ich Ihnen mit vielfältigen Erfahrungen im Umgang mit Organisationen zur Verfügung.

Was macht der Coachee?

Der Coachee (= der Ratsuchende) hat eine Haltung neugierigen Interesses an Veränderung. Er trägt die Verantwortung dafür, wie er sich auf den gemeinsamen Prozess einlässt - und damit offen ist für neue Sichtweisen und für neue Verhaltensmuster. Für den Coachee bedeutet die Beratung einen Lernprozess, bei dem er mehr lernt als nur in Bezug auf die aktuelle Problemlösung.

Wie lange dauert Coaching?

Im Coaching ist der individuelle Bedarf entscheidend. Die Dauer einer Sitzung variiert zwischen 1,5 Stunden oder einen halben Tag; erfahrungsgemäß ist eine Sitzung von 2 Stunden empfehlenswert. Die Dauer des Coachingprozesses variiert ebenfalls je nach Umfang der Problemsituation. Oft sind jedoch schon wenige Treffen so hilfreich, dass der Coachee keine weiteren Termine braucht. Bedarf es mehrerer Sitzungen, werden diese gemeinsam abgesprochen und vereinbart.



Kontakt:

Sven Oliver Schütt

E-Mail: svenschuett@web.de

Telefon: 0179 - 90 28 235