

Coaching für private und berufliche Veränderungsprozesse

Coaching Kurzdefinition

Coaching ist ein fokussiertes Beratungsangebot für Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen. Ein Coach hilft Menschen dabei, die unterschiedlichsten beruflichen Problemfelder zu klären und dient als Katalysator und Förder, um Neuorientierungsprozesse, Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen anzuregen und diese punktuell zu trainieren. Für den Coachee geht es darum, die passende berufliche Position zu finden sowie die dafür notwendigen Verhaltensfähigkeiten und Persönlichkeit zu entwickeln und dies in sein allgemeines Lebensmanagement zu integrieren. Der Coach hilft dem Coachee dabei einen beruflichen Klärungs-, Neuorientierungs- und Veränderungsprozess optimal zu gestalten.

Als Coach arbeite ich für Einzelpersonen, die mich direkt engagieren und für Unternehmen, die ihre MitarbeiterInnen coachen lassen.

Coaching - Unterstützung in der Entwicklung

Coaching begleitet Menschen in Veränderungsprozessen und der Neuorientierung. Im Einzel-Coaching setze ich mit meinen KlientInnen konkret bei der Verhaltensänderung und somit im beruflichen und persönlichen Wachstum an. Sie erarbeiten gezielt Erkenntnisse über ihre eigene Person, ich unterstütze meine KlientInnen in der Selbstverantwortung durch authentisches Feedback.

CoachingklientInnen erschaffen sich Bewusstsein für Lösungen im Alltag, formulieren klar ihre persönlichen Ziele und erreichen gezielt Veränderungen. Es gibt keinen »Plan« oder ein ideales Vorgehen im Einzel-Coaching. Die Wünsche und Ziele der KlientInnen sind die Basis der gemeinsamen Arbeit.

Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll. Georg Christoph Lichtenberg

Wo liegen die sinnvollen Einsatzbereiche im Coaching?

- Persönliche Potenzialanalyse / Karriereberatung
- Unterstützung bei Neuorientierungsprozessen
- Einfinden in eine neue Rolle
- In Krisen-, Konflikt- und Überforderungssituationen

Hinter diesen ökonomischen Begriffen sehe ich die menschliche Seite: Wie nimmt sich der Klient selbst wahr? Nimmt er sich überhaupt wahr? Was sind ungeklärte Dinge in seinem Leben? Was sind seine Lebensmuster? Gerade in der Musterveränderung mit den Stufen Musterunterbrechung, Musterbereicherung und Kombination von Problem- und Lösungsmuster liegen sinnvolle Einsatzbereiche.

Unterschied Coaching und andere Formen der Beratung

Coaching ist für mich in erster Linie prozessorientiert, d. h. ich als Coach bin verantwortlich für die Denkanstöße im Prozess - für die Ergebnisse ist der Klient verantwortlich. Das ist in der Expertenberatung anders: Hier weiß der Berater, wie es geht („Know-how“) und ist somit auch mitverantwortlich oder sogar hauptverantwortlich für das Ergebnis.

Grenzen des Coachings

Ich begleite im Gespräch meine Klienten dorthin, wo sie auch hin wollen. Wenn wir dann dort ankommen, bleibe ich auf dem Teppich und zeige die Grenzen auf: »Ok, hier können wir etwas sehen, mit Coaching aber nicht bearbeiten.« Wenn wir zum Beispiel auf ein Kindheitstrauma stoßen, stellen wir das fest – bearbeiten kann es der Klient zum Beispiel in einer Therapie.