

Generelles zum Thema Coaching

Coaching befähigt Personen und/oder Teams, die heutige Situation aus einer neuen Perspektive resp. durch andere Blickwinkel wahrzunehmen, neue Lösungen zu sehen und dadurch neue Wege zu gehen und diese mit Mut, Gelassenheit und Optimismus anzupacken.

Dank diesem systemisch-lösungsorientierten Ansatz bietet das Coaching die notwendige schnelle Unterstützung und Sicherheit, so dass die erwünschten Ziele möglichst rasch und erfolgreich in die Tat umgesetzt werden können. Coaching ist die etwas andere Art, Lösungen wahrzunehmen. Es zeigt einen neuen und spannenden Weg in eine lösungsorientiertere Zukunft auf!

Lösungsweg:

- Besprechung einer Situation und der Fragestellung
- Der Kunde/die Kundin definiert klar sein Ziel (ev. mit Zwischenziel und Endziel)
- Sie/Er reflektiert ihre/seine Rolle und ihre/seine Handlung
- Sie/Er erkennt und optimiert eigene Stärken und Fähigkeiten
- Sie/Er gewinnt neue Einsichten und neue Zuversicht
- Sie/Er entdeckt neue Lösungen
- Sie/Er entwickelt neue Perspektiven und Strategien
- Gemeinsame Sicherung der erreichten Schritte und neuen Erfolge
- Sie/Er vergrößert die Kompetenz und den Handlungsspielraum

Dieses Coachingangebot richtet sich an alle Personen, welche mit

- grossen Herausforderungen
- Veränderungen
- Entscheidungen
- Konflikten
- Stresssituationen
- Belastungssituationen
- Standortfragen

konfrontiert sind und eine individuelle, lösungs-, ziel- sowie ressourcenorientierte Begleitung und Unterstützung wünschen.

Wer bereit ist, seine Situation mit anderen Augen zu sehen, Neues wahrzunehmen sowie Änderungen zuzulassen, geht die Zukunft optimistisch, sicher und selbstbewusst an.

Managercoaching

Manager sind in diesen turbulenten Zeiten immer neuen Herausforderungen unterworfen. Allen Situationen sollen sie souverän meistern und überall optimal reagieren. Mit äusseren aber auch mit den eigenen Anforderungen an sich als Führungskraft umzugehen, ist nicht einfach. Wie gehen Sie als Manager mit all diesen Anforderungen um? Was können Sie selber dazu tun, um den Anforderungen Ihres Chefs, Ihren eigenen wie aber auch den Anforderungen Ihrer Mitarbeiter gerecht zu werden.

Als Führungskraft stehen Sie heute unter enormen Leistungsdruck. Deshalb empfiehlt es sich, zwischendurch, aber vor allem in besonderen Situationen, die Unterstützung von aussen anzunehmen und einen individuellen Weg zu finden, wie mit all diesen Anforderungen umzugehen ist. Als Vorgesetzter ist es darüber hinaus äusserst wichtig, eigene Stärken zu kennen, um diese so optimal wie möglich einzusetzen. Sich als Vorgesetzter motiviert und leistungsstark zu fühlen, heisst zu wissen, wo die eigenen Ziele und Grenzen sind, und wo die eigenen Ressourcen liegen, wie man diese gezielt einsetzt und wie man den Weg dorthin kreativ und engagiert anpackt, damit man sich gut fühlt und sich dabei selber treu bleiben kann.

Fragen wie

- Bin ich der, den ich sein will?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wie kann ich mein Können und mein Wissen für mich und für meine Firma optimal einsetzen?

- Was sind meine Ziele?
- Wie erreiche ich diese?
- Bin ich auf dem richtigen Weg?
- Was sind meine Ressourcen und wie setze ich diese gezielter einsetzen?
- Wie motiviere ich mich selber?

Wir suchen gemeinsam mit Ihnen Ihren Weg und Ihre Lösungsansätze. Wir unterstützen Sie dabei, diese auch in der Praxis 1 : 1 umzusetzen.

Mitarbeitercoaching

Lösungsorientiertes Coaching ist eine Unterstützungsaufgabe für Mitarbeiter, wobei der eigenverantwortlichen Lösung von Problemen erste Priorität zugeordnet wird. Der Mitarbeiter soll motiviert an seinem Thema arbeiten und neue Ideen und neue Gedanken aus einer veränderten Wahrnehmung heraus erarbeiten.

Die Lösungen, an denen wir im Coaching arbeiten, betreffen die Wahrnehmung unserer Mitarbeiter. Da diese ihr eigenes Ziel formulieren und die Lösung selber erarbeiten (keine Tipps, keine noch so gut gemeinten Ratschläge), erreichen die Mitarbeiter maximale und schnelle Umsetzungserfolge. Dies, weil sie selber hoch motiviert sind.

Zur Lösungsfindung resp. Lösungsumsetzung braucht es in der Regel zwischen 2 und 5 Sitzungen. Ich unterstütze und begleite den Mitarbeiter, indem ich das Gespräch und die Aufmerksamkeit durch geeignete Fragen immer wieder von der alten Thematik auf die neue Lösungsebene lenke. Konsequentes Fragen nach erwünschten Zielen und Veränderungen, nach möglichen Lösungsvorstellungen sowie das Erarbeiten von eigenen Ressourcen bringen dem Mitarbeiter erstaunlich schnelle Erfolge und grosse Eigenmotivation.

Als externe Stelle ist eine emotionale Beteiligung sehr gering. Dies vereinfacht die Sachlage, da grössere Objektivität und damit Neutralität seitens Coach gewahrt wird. Dadurch erkennen Mitarbeiter ihre eigenen Lösungen einfacher und schneller.

Gewünschte Resultate stellen sich anschliessend in kürzerer Zeit und mit hoher Wirksamkeit ein.

Teamcoaching

Teamcoaching eignet sich in allen Situationen, in denen verschiedene Personen zusammen an Aufgaben arbeiten, die sie gemeinschaftlich erfüllen sollen.

Die hohe Wirksamkeit von Teamcoaching beruht zu einem grossen Teil auf starker Individualisierung des Lern- und Lösungsprozesses. Individuelle Zielinterpretationen werden aufgezeigt, die verschiedenen Lösungsansätze und Wege werden im Team besprochen und nebeneinander stehen gelassen.

Ein Vorteil gegenüber dem Einzelcoaching ist, dass wesentlich mehr verschiedene Optionen zur Sprache kommen und so für alle potentiell nutzbar werden. Im Gegensatz zur Moderation ist es bei einem Team-Coaching nicht nötig, immer alles auf einen gemeinsamen Nenner zu reduzieren. Möglichkeiten sollen parallel und individuell entwickelt werden können und solange stehen gelassen werden, wie sie der generellen Zielrichtung dienen. Die Motivation von „unser Ziel ist auch mein eigenes Ziel“ kann dadurch voll genutzt werden, sodass die Arbeit im Team-Coaching für jeden motivierend ist und die gemeinsame Begeisterung zu Höchstleistungen anregt.

Coaching von Privatpersonen

Entgegen der langläufigen Meinung, dass Coaching nur im betrieblichen Umfeld sinnvoll ist, bin ich der Auffassung, dass Coaching überall da eingesetzt werden kann, wo sich Menschen mit schwierigen Themen resp. Problemen befassen (im privaten und/oder im geschäftlichen Umfeld), bei deren die alleinige Lösungsfindung schwierig scheint, schon länger andauert, oder eine generelle schnelle Unterstützung in einer herausfordernden Situation sinnvoll ist.

Ich unterstütze alle Personen in einer klaren Erarbeitung ihres eigenen Zielbildes, finde mit ihnen gemeinsam einen für sie zugeschnittenen Weg, erarbeite unterstützende Ressourcen, welche den einzelnen auf dem von Ihnen gewählten Weg hilfreich sind.

Ablauf eines Coachings:

Erstes Kontaktgespräch:

- Besprechung des Anliegens
- Zielvorstellungen
- Persönliche Chemie

Weitere Gespräche (2. bis ca. 5):

- *Lösungen*
- *Massnahmen*
- *Veränderungen*

Abschlussgespräch:

- *Resultate*
- *Erarbeitung eigener Schritte zur Beibehaltung resp. Optimierung der erreichten Ziele*