

Coachingkonzept

Grundlage ist Ihre freiwillige, bewusste Entscheidung für das Coaching. Unsere Kommunikation steuern wir auf gleicher Augenhöhe. Sie geben die Themen vor, Informationen aus dem gesamten Coaching bleiben bei mir. Das Coaching ist als Prozess angelegt, es gibt einen definierten Start und ein vorher festgelegtes Ende. Das Ende des Coachingprozesses kann inhaltlich durch Zielerreichung oder zeitlich definiert sein.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie von jemandem zu einem Coaching gegen Ihren Willen aufgefordert oder gedrängt werden, dann bitte ich Sie, dies anzusprechen. Ich werde transparent kommunizieren, so dass Sie und die anderen beteiligten Personen aus der Situation einen Nutzen ziehen können.

Fundament meiner inhaltlichen Arbeit ist die Überzeugung, dass Menschen sich sehr in ihrer Art unterscheiden, sich selbst und ihre Umwelt zu erleben, das heißt, sie zu konstruieren. Diese Konstruktionen (die eigenen, zusammen gebastelten Weltbilder) laufen im Alltag nur zu einem geringen Teil bewusst ab, und sie sind ihrerseits wieder abhängig vom bisher Erlebten.

Wenn Menschen sich oder ihr Verhalten ändern wollen, dann können sie auf viele, bis dahin oft ungenutzte eigene Möglichkeiten und Sichtweisen zurückgreifen. Angestoßen wird dies durch Unterstützung von außen, hier wirkt der Coachingprozess. Begrenzt ist der Prozess durch das individuelle Ausmaß der eigenen Möglichkeiten.

Im Zusammenwirken von Menschen und Organisationen ist es sinnvoll, die jeweils zueinander passenden nützlichen Sichtweisen herauszufinden und bedarfsgerecht zu entwickeln. Eine stichwortartige Beschreibung meiner Arbeitsgrundlage ist: systemisch-konstruktivistisch.

Sie sind der beste Experte für Ihr (Arbeits-) Leben. Aufbauend darauf unterstütze ich Sie bei Ihrer eigenverantwortlichen Arbeit, Ihre Ansprüche und Ziele zu entwickeln, zu reflektieren und zu verfolgen. Dabei werde ich mit Ihnen immer wieder Alternativen und die Aktualität Ihrer Ziele prüfen. In meiner eigenen beruflichen und privaten Entwicklung habe ich erlebt, wie ordnend und wohltuend Rückmeldungen von anderen Personen sein können, wenn sie wertschätzend eingesetzt werden.

Alle einzelnen Coachingtermine verlaufen zielorientiert. Sie bestimmen die Intervalle der Gespräche, erfahrungsgemäß sind dies Wochen oder Monate, seltener Tage. Die Hauptarbeit Ihres Coachingprozesses werden Sie selbst zwischen den Coachingterminen leisten.

Methodisch arbeite ich mit Beratungsansätzen aus dem systemischen Spektrum (Ambivalenzsteuerung, Ankerbildung, Aufstellung mit Gegenständen, Fragetechniken, Gesprächstechniken, Innerer Dialog, Körperwahrnehmung, Komplexitätserhöhung, Komplexitätsreduktion, Lösungsorientierung, Metaphernbildung, Musterunterbrechung, Ressourcenfokussierung, Ritualbildung, Rollenspiel, Rückmeldung).

Die sinnvolle Zeitdauer für einzelne Termine schwankt erfahrungsgemäß zwischen einer Stunde und einem halben Tag, Sie legen die Dauer pro Termin fest. Die Anzahl der Gespräche möchte ich zunächst auf maximal zehn begrenzen, je nach Anlass dürfen gerne lediglich zwei oder drei Coachingtermine zum Erfolg führen.