

COACHING

Beim Coaching steht im Fokus, wie der Coachee verschiedene Situationen wahrnimmt, sie interpretiert und wie er sich in der Folge anderen gegenüber verhält. Ein Coaching verfolgt dabei immer ein konkretes Ziel, das zu Beginn vereinbart wird und im Laufe des Prozesses angepasst werden kann.



GRÜNDE FÜR EIN COACHING

POTENZIALE ENTFALTEN

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Kombination von Talenten, Fähigkeiten und Persönlichkeitsaspekten, die ihn einzigartig machen. Ein Coaching unterstützt dabei das Potenzial zielgerichtet zu entfalten wie beispielsweise:

- Führungskompetenzen erweitern
- Kommunikationsverhalten verbessern
- Persönliche Weiterentwicklung

PROBLEME MEISTERN

Probleme sind ein unumgänglicher Bestandteil des Lebens. Diese als Chance zu begreifen, sie zu meistern und an ihnen zu wachsen, will gelernt sein. Ein Coach unterstützt diesen Prozess.

- Umgang mit Konfliktsituationen
- Entscheidungsfindung verbessern
- Einstellungen ändern

LÖSUNGEN ERHALTEN

Herausforderungen empfinden Menschen oft als persönliche Belastungen. Die konkrete Situation wird als ausweglos bewertet und dadurch die Suche nach einer Lösung blockiert. Ein Coaching sucht mit dem Coachee nach Wegen, die Herausforderung anzunehmen und zu meistern.

- Verhalten in Veränderungsprozessen
- Persönliche Blockaden lösen
- Stress abbauen, Druck aushalten

INDIVIDUELLE GRÜNDE

Für die persönliche Weiterentwicklung gilt es oftmals Gewohnheiten zu verändern und Perspektiven zu wechseln. Ein Coaching unterstützt dabei, die eigene Situation aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und neue Wege einzuschlagen.

- Zeitmanagement; Work-Life-Balance
- Offener Austausch auf Augenhöhe
- Karriereberatung, Positionierung



UNSERE METHODEN

SYSTEMISCHES COACHING

Dem Systemischen Coaching liegt die Annahme zugrunde, dass die Zusammenhänge zwischen menschlichen Wahrnehmungen, Einstellungen und Verhaltensweisen sehr komplex sind. Daher greift ein eindimensionales Ursache-Wirkungs-Denken oft zu kurz.

Der systemisch arbeitende Coach versteht sich als Begleiter bei der Suche und Bewusstmachung von unbewusst vorhandenen Lösungsansätzen. Er möchte dem Coachee helfen, diese unbewussten Ressourcen zu erkennen und das „System ins Schwingen zu bringen“.

Das „System“ ist die Erlebniswelt und Umwelt des Coachees. Es wird „ins Schwingen gebracht“, indem verschiedene Ansatzpunkte für Veränderungen gefunden werden. Nur so ist sichergestellt, dass eine Lösung wirklich zum Coachee und seiner Umwelt passt. Folglich richtet das Systemische Coaching das Augenmerk auf Ressourcen und Lösungen, anstatt sich verstärkt Problemen zu widmen.

NLP

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) basiert auf dem Grundverständnis des Systemischen Coachings. Ursprünglich bildete sich NLP aus der Intention heraus, erfolgreiche Methoden aus therapeutischen Ansätzen herauszufiltern und diese auch außerhalb von Therapien nutzbar zu machen.

Durch die Anwendung von NLP-Methoden erkennt der Coachee, wie er seine Eindrücke der Außenwelt durch seine fünf Sinne subjektiv filtert (Neuro) und individuell durch Sprache beschreibt (Linguistik). Möchte er seine Wahrnehmung und sein Verhalten ändern, muss er folglich stärker auf innere Bilder, Töne, Stimmen und Gefühle sowie auf Feedback-Signale seiner Umgebung achten. Danach kann der Coachee neue Verhaltensmuster ausprobieren und mit seiner neuen inneren Sensibilität prüfen.

PROZESSARBEIT

Die Prozessarbeit hat ihre Wurzeln in der Tiefenpsychologie nach C.G. Jung und in der humanistischen Psychologie. Sie ist geprägt von der Idee, dass die Lösung von Problemen in diesen selbst enthalten ist. Daher wird ihnen mehr Beachtung als in anderen Ansätzen geschenkt.

Probleme treten in Form von körperlichen und psychischen Symptomen, inneren oder äußeren Konflikten und sozialen Spannungen auf. Sie werden ausgeleuchtet, um sich Lösungsansätzen zu nähern.

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

Das Menschenbild der humanistischen Psychologie geht davon aus, dass jeder Mensch eine angeborene Tendenz zur Selbstverwirklichung hat. Ein günstiger Entwicklungsverlauf von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter bedeutet demnach, sich optimal selbst zu verwirklichen. Beeinflussen jedoch ungünstige Faktoren die Entwicklung, verlernt der Mensch, seine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Der humanistischen Tradition zufolge gehen wir im darauf aufbauenden Coaching davon aus, dass jeder Mensch einen Drang zur Selbstverwirklichung hat. Dieses Bestreben wird im Coaching reaktiviert und gestärkt, so dass individuelle Potenziale voll ausgeschöpft werden können. Damit werden auch die Voraussetzungen für beruflichen Erfolg geschaffen.

PSI-THEORIE

Die humanistische Psychologie hatte auch Einfluss auf die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen nach Prof. Dr. Julius Kuhl. Seine Theorie beschreibt, was Menschen individuell motiviert und wie sie Absichten in die Tat umsetzen. Darauf basierend entwarf Prof. Dr. Julius Kuhl einen Persönlichkeitsfragebogen – die scan-Potenzialanalyse, mit der wir arbeiten. Durch ihren Einsatz sind wir in der Lage, wesentliche Ansatzpunkte für die persönliche Entwicklung vor Beginn des Coachings zu erkennen. Daran orientieren wir uns für den weiteren Coaching-Verlauf.