

Coaching

Coaching, Therapie und Training

Coaching bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Ein Coach begleitet Privatpersonen gleichermaßen wie Führungskräfte. Jeder Klient muss aktiv an seinem Privat- oder Berufsleben arbeiten, sich weiterentwickeln und / oder verändern wollen. Coaching ist eine Art Knotenlöser, eine Entwicklungshilfe für die eigene innere Karriere, es treibt an und erzielt spürbare Erfolge.

Ein Coaching ist daher immer zielgerichtet, ressourcenorientiert und zeitlich begrenzt.

Coaching ist keine Psychotherapie. Es kann allerdings weiterführend begleitend und in Absprache zur Psychotherapie als Unterstützung eingesetzt werden.

Coaching ist auch kein Training. In einem Training werden Lösungen vorgegeben und trainiert. Im Coaching erarbeitet der Klient die Lösungen selbst, wodurch sie individuell umsetzbar, stimmig und tragfähig sind.

Qualitätsmerkmale eines Coachings und Fähigkeiten eines Coaches

„Coach“ ist leider keine geschützte Berufsbezeichnung. Daher sollte man bei der Wahl eines Coaches folgendes beachten:

- Ausbildungsnachweis einer Coachingausbildung an einem anerkannten Institut
- Mitglied in einem anerkannten Coachingverband
- Nachweise über kontinuierliche weiterführende Lehrgänge und Seminare
- Langjährige Berufserfahrung in der Arbeit mit Menschen
- Transparenz in der Auftragsabwicklung und den Abrechnungsmodi

Ein Coach sollte offen, neutral, vertrauenswürdig, integer, sympathisch und diskret sein.

Ressourcen- und lösungsorientiertes Arbeiten

Ressourcen sind Stärken und Potenziale, auf die ein Coaching aufbaut. Ressourcen erfahren wir als hilfreiche Strategien, Handlungen und Glaubenssätze, die in der Vergangenheit in schwierigen Situationen zum Erfolg führten.

Ressourcenorientiert bedeutet, diese hilfreichen Strategien aufzudecken und zielführend einzusetzen.

Lösungsorientiert bedeutet, dass das Ziel, eine Lösung, im Fokus steht und nie außer Acht gelassen wird.

Lösungen können unterschiedlich, sollten aber immer positiv sein. Das Problem wird trotzdem erörtert und besprochen, das Ziel und die Lösung sind aber das Hauptaugenmerk des Coachings.

Glaubenssätze

„Ohne Fleiß kein Preis.“ - „Das schaffe ich doch eh nicht.“ – „Gut ist nicht gut genug.“ Das sind typische Beispiele für Glaubenssätze. Im Coaching identifizieren wir sie, gehen ihnen auf den Grund und beurteilen, ob sie hilfreich sind und damit das Vorankommen im Leben fördern oder eher stören und hemmen.

Wer profitiert davon

Jeder, der durch persönlichen Einsatz etwas in seinem privaten oder beruflichen Leben ändern oder geklärt haben will.

Jeder, der ein Problem, ein Anliegen oder eine Frage nicht lösen und beantworten kann.

Jeder, der in einer Zwickmühle steckt.

Jeder, der eine Entscheidung treffen sollte – und sie bis dato nicht getroffen hat.

Jeder, der beruflich oder privat bis zu diesem Moment in einem oder mehreren Punkten nicht weiter kam oder sich aktiv weiterentwickeln möchte.

Was kann man mit Coaching erreichen:

- xProblemlösung xSelbstvertrauen xKonfliktlösung xLebensfreude
- xTatendrang xZufriedenheit xGesundheit
- xKlarheit xKarriere xMotivation
- xErfolg xMut