

Strukturiert, transparent und kreativ
zu neuen Perspektiven, Klarheit und mehr Lebensfreude!

Wozu ein Coaching?

Kosten und Nutzen: Viele Unternehmen nutzen heute anstelle oder in Ergänzung zu Aus- und Weiterbildungsaktivitäten ein Coaching, weil dieses fokussierter und kontextbezogener auf die individuellen Kundenbedürfnisse abgestimmt ist und eine echte und kostengünstige Veränderung herbeizuführen vermag. Coaching bietet Einzelpersonen massgeschneiderte, sehr effektive und rasch umsetzbare Lösungsansätze, was wiederum für Teams und Arbeitsgruppen der Organisationen von grossem Nutzen ist. Betriebe ziehen externe Coaches als neutrale Vermittlungsinstanzen und Mediatoren bei Fusionen, Führungswechseln, der Klärung von Selbst-, Rollen- und Zielkonflikten bei. Durch den steigenden Leistungsdruck, die Komplexität und Dynamik der heutigen und künftigen Anforderungen und Aufgaben am Arbeitsplatz hat Coaching auch in der Gesundheitsförderung und Prävention an grosser Bedeutung gewonnen und eignet sich für die Leistungs-optimierung und Entlastung bei Stress, Burnout und Mobbing. Privatpersonen schätzen am Einzelcoaching die Reflexion von Beziehungen, Systemen und Verhaltensweisen verbunden mit der Förderung und Stärkung ihrer persönlichen Ressourcen und Talente. Auch die Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, herausfordernden Situationen, Lebensübergängen, beruflichen Veränderungen, Ausbildungen oder Umsetzung privater Projekte wird gerne genutzt. Coaching ermöglicht neue Perspektiven und Sichtweisen, die das (Selbst-)Verständnis und die Wahrnehmung fördern, die Gedanken strukturieren, relativieren und Mut machen, um behindernde Muster und alte Glaubenssätze abzulegen, Bewährtes zu stärken und Neues auszuprobieren. Coaching eignet sich besonders für Menschen, die offen, motiviert und bereit sind, selbst aktiv für die Verbesserung ihrer Lebensqualität und ihres Wohlbefindens einzustehen und sich mehr Klarheit und Entspannung im Umgang mit negativen Emotionen wünschen. In einem persönlichen Erstgespräch werden Bedürfnisse, Ziele, Erwartungen sowie Möglichkeiten und Rahmenbedingungen einer Zusammenarbeit und Prozessbegleitung gemeinsam geklärt und in einer Vereinbarung schriftlich festgehalten. Die „**Auftragsklärung**“ (siehe PDF) kann dabei zur Vorbereitung und Formulierung der Anliegen, Themen und Inhalte dienen. Diskretion und Datenschutz sind selbstverständlich. Die Qualität der Dienstleistungen wird regelmässig in Inter- und Supervisionen mit Fachspezialisten, unter Beachtung der Richtlinien und ethischen Grundwerte des Berufsverbandes für Supervision, Organisationsberatung und Coaching (www.bso.ch), reflektiert und weiter entwickelt.

Zur Methode: Systemisch-lösungsorientiertes Coaching hat seine Wurzeln in der humanistischen positiven Psychologie mit dem Fokus: weg vom Problemdenken und hin zur Lösungsorientierung. Entscheidend ist dabei die Grundhaltung, dass jeder Mensch sein eigener Experte und befähigt ist, persönliche Barrieren und Grenzen zu überwinden und seine Stärken zu leben. Ein Coach, zu Deutsch „Kutscher“, unterstützt den Coachee (eine oder mehrere Personen) mittels zirkulären Fragen und einer Vielzahl von Methoden und Werkzeugen darin, vom Ausgangspunkt der „Reise“ an das gewünschte Ziel zu gelangen. Dies geschieht durch eine klare Kommunikation, die Aktivierung und Förderung persönlicher Ressourcen und die (Wieder-) Entdeckung der Eigenwirksamkeit sowie durch das Entwickeln verschiedener Lösungsmöglichkeiten und Strategien. Im Unterschied zu psychotherapeutischen Ansätzen, die sich auf die Ursachenanalyse, Heilung und Behandlung von diagnostizierten Krankheiten und Störungen konzentrieren, arbeitet der systemisch-lösungsorientierte Coach zukunfts- und ressourcenorientiert. Dabei fokussiert er auf die Stärken und Erfolge sowie die Bedürfnisse und Visionen der Coachees und bezieht deren Umfeld ein, um eine Verbesserung der Situation zu erzielen. So kann ein Coaching auch eine bereichernde und sinnvolle Ergänzung zu einer klassischen Psychotherapie sein, ersetzt diese jedoch nicht und ist heute eine Interventionsmassnahme, die noch nicht von allen Krankenkassen finanziert wird.

Literaturhinweise: Bamberger, Günter G., Lösungsorientierte Beratung; Dilts, Robert B., Professionelles Coaching mit NLP; Radatz, Sonja, Beratung ohne Ratschlag.