

Coaching-Konzept



TIME FOR CHANGE!

Time for Change - bereit für Neues?

Christine Riederer
Systemischer Business Coach
Unternehmerin und praktische Betriebswirtin

your servant GmbH
Heidestr. 26, 85757 Karlsfeld bei München
Telefon 089 / 700 96 68 00
www.yourservant.de • Email: coaching@yourservant.de

Coaching

Coaching ist eine zeitlich befristete, professionelle Prozessbegleitung. Es dient als Entwicklungsinstrument für jeden Menschen, der das Gefühl hat, in bestimmten Situationen an seine Grenzen zu stoßen und der sich unter anderem im beruflichen Kontext weiterentwickeln möchte. Der Klient gibt das Ziel vor, der Coach begleitet ihn als neutraler Reisegefährte. Der Dialog findet auf Augenhöhe und unter gleichberechtigten Experten statt.

Coaching ist aber nicht zuletzt auch eine Chance für Unternehmen. Führungskräfte und Mitarbeitende lernen ihre Situation einzuschätzen und individuelle Lösungswege für ihre beruflichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch die integrierte Selbstlernkompetenz werden die „Reisenden“ langfristig handlungsfähiger und sozialkompetenter.

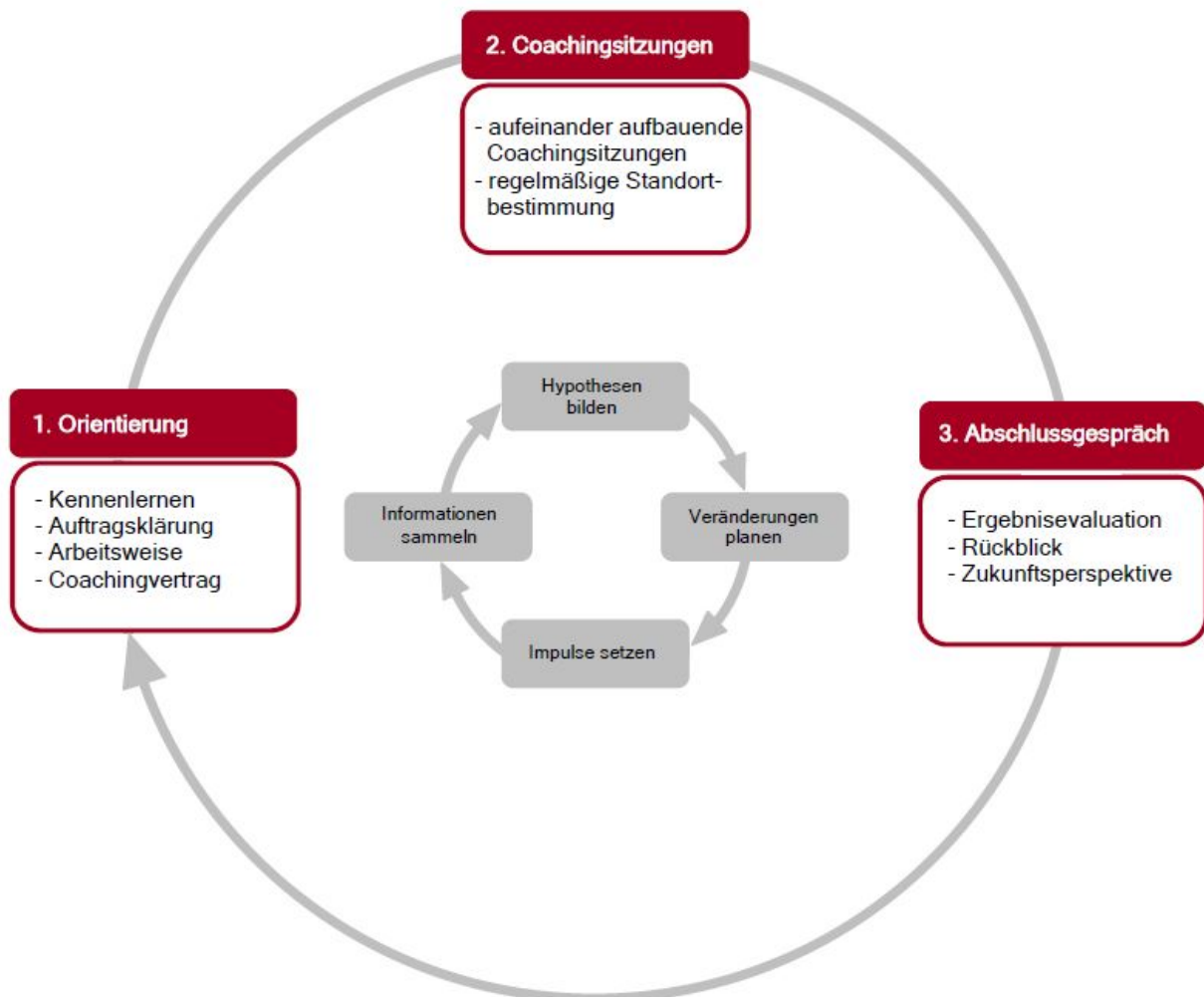


Einsatzgebiete

- ▶ Persönlichkeitsentwicklung
eigene Potenziale identifizieren, nutzen und erweitern (Wissen und Fähigkeiten)
- ▶ Change Coaching
Veränderung aus dem Unternehmen heraus realisieren
- ▶ Life Balance
Gleichgewicht der Lebensbereiche analysieren und steuern (Selbst-, Stress- und Zeitmanagement)
- ▶ Management- und Führungscoaching
 - Führungskompetenz erweitern (von der Führungskraft zum Leader)
 - neu in der Führungsfunktion (vom Kollegen zum Vorgesetzten)
- ▶ Teamentwicklung
(Verbesserung der Arbeitsatmosphäre, Kommunikation und Kooperation im Team verbessern, Konfliktlösungsverhalten)

Ablaufplan

Es gibt unterschiedliche Settings, in denen wir für Sie als Coach oder Berater hilfreich sein können. In einem kostenlosen Vorgespräch klären wir die Ziele und skizzieren daraus gemeinsam eine speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Herangehensweise.



Rahmenbedingungen

► Diskretion

Absolute Diskretion ist unabdingbar und selbstverständlich. Der Klient kann sich darauf verlassen, dass während der Sitzungen gemachte Äußerungen nicht nach Aussen getragen werden.

► Ergebnisoffenheit

Das Coaching ist immer ergebnisoffen. Das konkrete Ziel des Coachings wird im Coaching entwickelt, denn es gilt zunächst, die eigene Situation zu reflektieren und die eigenen Ziele zu vergegenwärtigen, damit die beste Lösung gefunden werden kann.

► Freiheit

Die Freiheit der Entscheidung und die Freiheit der eigenen Lösung liegen zu jeder Zeit beim Klienten.

► Freiwilligkeit

Wir arbeiten ausschließlich mit Personen, die sich freiwillig dem Coaching Prozess unterziehen und gewillt sind, einen Veränderungsprozess anzugehen.

► Erkenntnistheorie

Jeder Mensch sieht und interpretiert seine Umwelt sowie sein Tun und Handeln entsprechend seiner Persönlichkeitsstruktur. Es gibt kein „richtig und falsch“, kein „gut und schlecht“.

Es gilt, den Menschen in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen, und ihn dabei zu unterstützen, die eigenen festgefahrenen Interpretationsmuster und Glaubenssätze zu erkennen und im Hinblick auf die eigene Zielerreichung zu bewerten und für sich Schlüsse daraus zu ziehen.

► Ressourcenverfügung

Der Klient verfügt über alle Ressourcen, um sein Leben im eigenen Sinn bzw. im Unternehmenssinn zu gestalten. Er entdeckt im Coaching neue Perspektiven und Ressourcen (interne und externe) und lernt diese gezielt einzusetzen.



► Selbststeuerung

Der Klient ist Experte für sich selbst, seine Probleme/ Situation/Herausforderungen und Lösungen. Während des Coaching Prozesses übernimmt der Coach die Rolle des Begleiters. Er sorgt in erster Linie dafür, dass der Entwicklungsprozess voranschreitet.

Der Coach leistet Hilfe zur Selbstreflexion und zum strukturierten Nachdenken, um das eigene Handeln (wieder) in zielgerichtete Bahnen zu lenken. Ziele, Lösungen und Ergebnisse des Coachings liegen in der Verantwortung des Klienten.

► Zielorientierung

Jedes Coaching schließt mit einem konkreten Handlungsplan für den Klienten oder das zu coachende Team ab.

Ziele

► Wahrnehmungserweiterung

Den Wald nehmen wir oft vor lauter Bäumen nicht mehr wahr. Gewohnheit, Betriebsblindheit, Zeitmangel, Stress und Scheuklappen lassen uns nahezu blind für uns selbst und für unser Umfeld werden.

Coaching regt zur Reflexion, zum Verweilen und zum Nachdenken an. Es hilft, die eigene Wahrnehmung zu öffnen, achtsamer zu werden und die Situation in einem neutralen, assoziativen und systemischen Zusammenhang zu erkennen.

► Entscheidungsfähigkeit

Die Situation bzw. das Thema von einem völlig anderen Blickfeld aus zu betrachten, eröffnet dem Klienten weitere Optionen in Entscheidungs- oder Konfliktsituationen. Schwierige, weitreichende Entscheidungen werden bewusster getroffen.

Ein klares JA oder NEIN zu etwas sagen fällt einfacher.

► Handlungsalternativen

Einer erweiterten Wahrnehmung folgt auch ein Hinterfragen der bisherigen Lösungsansätze, Problemlösetechniken und Verhaltensmuster.

Der Klient bewertet bisherige Herangehensweisen unter neuen Aspekten und orientiert Handlungen zielgerichteter im Hinblick auf ihre Tauglichkeit und dem gewünschten Ergebnis.

Nutzen von Coaching

► Für den Klienten

- Gewinnen von Klarheit, Handlungs- und Bewältigungskompetenz
- Weiterer Ausbau der persönlichen Kompetenzen
- Steigerung der Selbstreflexionsfähigkeit sowie im Entwickeln von Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien, Schärfung von Zielen und Visionen



► Für das Unternehmen

- Motivierte Führungskräfte und Mitarbeitende
- Entwicklung von Leadern
- Optimierte Führungskompetenz durch die Entfaltung der
 - Sozialkompetenz (Teamführung, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Führen von Gesprächen)
 - Persönlichkeitskompetenz (im Hinblick auf Werte, Selbstbild/ Fremdbild, Antreiber)
 - Metakompetenz (Fähigkeit mit Spannungen umzugehen, Impulskontrolle)

Kern-Methoden

Wir folgen im Coaching dem ganzheitlichen Ansatz, d.h. verschiedene Methodenansätze werden miteinander kombiniert. Damit sind die besten Voraussetzungen für Erfolge geschaffen.

- ▶ Systemischer Ansatz nach dem St. Galler Modell

Analoge (nonverbale) Methoden, die den Zugang zu eigenen Ressourcen ermöglichen, um Potenziale noch besser auszuschöpfen, beispielsweise mittels Figuren und Bildkarten, dem Aufbauen von Szenarien mit Spielsteinen und dem Gestalten von Collagen.

Digitale (verbale) Methoden, um bestehende Muster oder Glaubenssätze und Einstellungen zu hinterfragen. Gesprächstechnik unter Einsatz von Metaphern, Symbolen, verschiedenen Fragearten, aktivem Zuhören etc.

- ▶ Lösungsorientierter Ansatz nach Steve de Shazer

Der lösungsorientierte Ansatz ist eine spezielle Art der Gesprächstherapie. Sie geht von dem Standpunkt aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren statt auf Probleme und deren Entstehung.

- ▶ Neurolinguistisches Programmieren NLP

Kontext- oder Inhalts-Reframing, Timeline, Wahrnehmungsposition, Öko-Check

Geändert werden soll das eigene Verhalten durch Analyse des bestehenden Verhaltens und das Programmieren von neuen Reaktionen (Verhaltensmustern). Das Ziel ist eine erfolgsorientierte Kommunikation und der dauerhafte Transfer der veränderten Muster in die Praxis.

- ▶ Provokation und Humor als Basis des Provokativen Stils

Der provokative Coach fordert den Klienten heraus, seine eingefahrenen Denk-, Fühl- und Verhaltensschiene zu verlassen und sich auf neues, ungewohntes Terrain zu wagen. Ein entscheidender Schritt für Veränderungen.

- ▶ Transaktionsanalyse TA

Antreiber

Das Konzept der TA ist ein sehr nützliches Modell, um den Zusammenhang zwischen menschlicher Beziehungen zu verstehen. Ein Kernstück der TA ist das Konzept der unbewussten Lebensskriptmuster, welche einen immensen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Verhalten haben. TA eröffnet die Möglichkeit, die erlebte Wirklichkeit von Menschen zu reflektieren, zu analysieren und zu verändern.

Drama-Dreieck

Das Drama-Dreieck beschreibt die Rollenpräferenz in Konfliktsituationen.

direktemang.[®]

Ein von uns entwickeltes Modell zur eigenen Erkenntnisfähigkeit und um Potenzial zu entfalten.



Ihre Ansprechpartnerin



Christine Riederer

Unser Angebot für Sie

Beratung und Coaching für Unternehmen (KMU)

- Personalentwicklung
- Management- und Führung coaching (von der Führungskraft zum Leader; Wechsel vom Kollegen zum Vorgesetzten, Life Balance)
- Unternehmer und Executives (Unternehmerpersönlichkeit, Zielerreichung, Sparringspartner, Change Coaching)
- Teamentwicklung

Coaching für Einzelpersonen

- Business Coaching (berufliche Veränderung oder Neuorientierung, Persönlichkeitsentwicklung)
- Führungskräfte (Standortbestimmung, Selbstreflexion, Mitarbeiterführung und -gespräche, Zielvereinbarungen)

your servant GmbH
Heidestr. 26
85757 Karlsfeld
www.yourservant.de

Kontaktieren Sie uns. Wir sind gerne für Sie da.

Fotos: www.fotolia.com Nr. 81496080, 81313208, 79299009, 80910208

**Sie voranbringen, mit dem, was Sie gerade brauchen,
das ist unser Anliegen.**