

Im Mittelpunkt unserer Arbeit im Coaching stehen Sie mit all Ihren Wünschen, Interessen und Bedürfnissen. Die Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist Ihr Wille zur Veränderung und Ihr eigenverantwortliches Handeln. Coachings sind grundsätzlich sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams möglich.

Ein Coach ist kein Berater: Sie sind in unserer Zusammenarbeit Experte für die Inhalte, ich bin der Experte für den Prozess. Ich begleite und fördere Sie auf Ihrem Weg zur Lösungsfindung und Umsetzung.

Im Coaching-Prozess klären wir Ihre Fragen, fördern Ihre Selbstreflektion, entwickeln neue Perspektiven und Optionen, kommen zu Entscheidungen und stärken Ihre eigene Umsetzungs- und Handlungsfähigkeit.

In meiner Arbeit als Coach verfolge ich den systemischen Ansatz. Das bedeutet: Wir schauen in der Zusammenarbeit nicht nur auf Sie und Ihr Thema, sondern betrachten immer auch das ganzheitliche „System“ aus Beziehungen und der Umwelt, in der Sie sich bewegen.

Den **systemischen Ansatz** kombiniere ich je nach Zielsetzung mit Elementen und Interventionen aus

- der Gesprächstherapie (non direktiv nach Rogers)
- der gewaltfreien Kommunikation (nach Rosenberg)
- der Hypnotherapie
- dem Psychodrama
- Humor & Provokation (nach Frank Farrelly)
- der Tiefenpsychologie
- dem Behaviorismus.

Ich orientiere mich in meiner Arbeit am **COACH-Modell von Rauen & Steinhübel**. Das COACH-Modell ist ein Strukturmodell des Coachings. Es dient uns in der Zusammenarbeit als "roter Faden" auf der Metaebene (für den Gesamtprozess), auf der Mikroebene (für die einzelne Sitzung):

Die fünf Phasen des Coachings

Phase 1: Come together

Hier besprechen wir kurz den Stand der Dinge und das Ziel für das Coaching. Ihr Ziel definieren wir SMARTo (sinnesspezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert und mit einem Oeko-Check).

Phase 2: Orientation

Sie schildern in aller Ruhe Ihr Thema, Ihre Herausforderung, Ihr Dilemma, Ihr Ziel.

Phase 3: Analyse

Wir analysieren Ihr Thema genauer und arbeiten gemeinsam Ihre Wünsche und Bedürfnisse heraus.

Phase 4: Change

Wir entwickeln und betrachten gemeinsam Handlungsoptionen und Lösungsmöglichkeiten.

Phase 5: Harbour

Wir finalisieren neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungen und überprüfen diese anhand Ihrer Zielsetzung. Wir werfen gemeinsam einen Blick in die Zukunft.