

Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung

In diesen gemeinsamen Stunden können sich meine Kunden darüber freuen, dass sie sich selbst wieder ein Stück besser kennen- und verstehen lernen. Sie eröffnen sich dadurch neue Perspektiven und Möglichkeiten. Die Umsetzung in Veränderung wird einfacher: auf dem Weg einer "sich-selbst-bewussten" Gangart, begleitet von einem Gefühl der inneren Freiheit.

Ich sehe es als meine Berufung mit meinen Kunden zu erforschen, was in der Tiefe eines Themas wirkt. Dies trägt jedes Mal zu überraschenden Momenten bei, die viel Wertvolles sichtbar machen: Stärken und Ressourcen, die zu Bewusstsein kommen, bekannte und unbekannte Gefühle, innere Glaubenssätze, relevante Verhaltensweisen...

Aus meinem Erfahrungsschatz und aus tiefster Überzeugung in die intrinsischen Kompetenzen der Menschen bringe ich in diesen Stunden noch Entdeckungsfreude für die spannenden Facetten einer Persönlichkeit, Präsenz und Humor ein.

Arbeitsweise

Mit systemischen, werte-orientierten und lösungsfokussierten Coachingprozessen unterstütze ich Sie dabei, sich selbst besser kennenzulernen, Erkenntnisse zu gewinnen, Ressourcen zu aktivieren und neue Verhaltensmöglichkeiten zu finden. Sie werden mit mehr Energie und Zuversicht ins Tun kommen.

1. Sitzung

Ich biete Ihnen die erste halbe Stunde gratis an, damit wir uns kennenlernen können. Ich stelle Ihnen meine Arbeitsweise vor, Sie beschreiben mir Ihr Anliegen und wir prüfen den möglichen Coaching-Umfang. Wenn es für beide Seiten stimmt, können wir direkt im Anschluss dieser halben Stunde mit dem Coaching beginnen.

Coachingziel und Transfer in den Alltag

Mir ist es wichtig, dass das Coaching nachhaltig und umsetzbar ist. Deshalb achte ich auf eine realistische und authentische Ausrichtung, die sowohl Ihre Bedürfnisse (Motivation) wie auch die relevante Umgebung (Kontext) miteinbezieht. Wir überprüfen in jeder Sitzung den Fortschritt, was sich entwickelt hat, was nützlich ist und was es noch braucht.

Coaching ist Bewusstseinsarbeit und hilft Ihnen, in Bezug auf schwierige Situationen sich selbst besser wahrzunehmen und zu verstehen und für sich und andere passender zu handeln. Sie sind eine eigenständige Persönlichkeit, die tief im Inneren genau weiß, was gut für sie ist. Manchmal gibt es aber Momente, wo dieses Wissen außer Kraft ist und Sie sich vielleicht wie fremdgesteuert fühlen. Ich begleite Sie lösungs- und ressourcenorientiert dabei, Ihre Reaktionsmuster und Denkstrukturen zu entdecken und zielführend anzupassen. Für den Transfer in den Alltag, übersetzen wir Ihre Erkenntnisse in konkrete Verhaltensweisen, die in den entsprechenden Situationen einen Unterschied machen und den Fortschritt zeigen.

Methoden

Jeder Mensch braucht ein anderes Vorgehen. Deshalb arbeite ich ganz spezifisch auf Ihr Anliegen und auf Ihre Persönlichkeit angepasst, um Ihnen bestmöglich eine nachhaltige Weiterentwicklung zu ermöglichen:

St. Galler Coaching- Modell (SCM)* nach Rudolf E. Fitz **

Aus meiner langen Arbeitszeit in künstlerischen Prozessen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wende ich noch folgende Methoden bevorzugt an. Denn bildnerische Kunst als Kontakt zur eigenen inneren Bilderwelt wirkt sowohl auf bewusster, wie auch auf unbewusster Ebene:

Sensitivitäts- und Ausdrucksmalerei, Plastizieren.

Absichtsloses Gestalten mit Farben und Formen frei und spontan.

Ende des Coachings

Im Verlauf des Coachings werden Sie nach den Sitzungen kleine oder große Veränderungen feststellen. Das kann unmittelbar danach sein, erst nach Tagen oder nach Wochen. Da bei Ihnen innere Prozesse angeregt werden, findet eine Wirkung grundsätzlich immer statt. In der abschließenden Coachingsitzung schauen wir in einem Rückblick, welche Fähigkeiten Sie aktiviert oder neu entwickelt haben und festigen diese nochmals für eine nachhaltige Integration in den Alltag.

Auftraggeber und Klient sind nicht dieselbe Person

Wenn Sie als Führungskraft oder Teamleiter ein **Coaching für einen Mitarbeitenden** buchen, definieren wir gemeinsam die Rahmenbedingungen und die Absicht, was mit dem Coaching erreicht werden soll als übergeordneten Auftrag. In den anschließenden Sitzungen mit dem Klienten beziehe ich mich dann ausschließlich auf die persönliche Entwicklung des Mitarbeitenden. Um mit meinen Klienten eine tragfähige Beziehung herstellen zu können, wahre ich Wertfreiheit und Verschwiegenheit und gebe deshalb die Inhalte der Coachingsitzungen nicht an Drittpersonen weiter. Der Auftraggeber kann auf Wunsch die inhaltsfreie Auskunft darüber erhalten, ob aus der Perspektive des Mitarbeitenden eine Entwicklung stattfindet.

Schon allein die Entscheidung, für ein Coaching Kontakt mit mir aufzunehmen, ist ein wichtiger Schritt nach vorne.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

**** St. Galler Coaching Modell (SCM)[®] - wissenschaftlich validiert**

Das systemische, 5-dimensionale St. Galler Coaching Modell (nach Rudolf E. Fitz) ist eine 3-fach wissenschaftlich validierte, werte-orientierte Coaching-Methode, die bewusst macht, um was es wirklich geht. Menschen funktionieren ganzheitlich, was durch diese Methode auf optimale Weise anerkannt und berücksichtigt wird. Lesen Sie dazu auch <https://st-galler-coaching-modell.ch/methodik/wissenschaftliche-studien/>

Ich arbeite mit Ihnen auf fünf entwicklungsrelevanten Ebenen, die auf Ihren persönlichen Wert ausgerichtet sind. Das Erkunden dieser Ebenen bringt Sie in Kontakt mit Ihrer tiefen Persönlichkeit und wird Sie berühren und in Bewegung bringen. Wir erkunden die sich gegenseitig beeinflussenden Ziel- und Problemräume, emotionale Tiefenstrukturen, die prägende Time-line und das, was in Ihrer innerlichen Selbstführung wirkt. Erkennen und Verstehen wird dadurch möglich und es können wertvolle, bisher verschüttete Ressourcen freigesetzt werden, die blockierende Strategien und Muster lösen. Durch diesen ganzheitlichen Entwicklungsprozess werden Sie sich selbst besser kennenlernen, sich selbst besser wahrnehmen und akzeptieren und Sie werden sich in dem bearbeiteten Thema innerlich stabiler und als Ganzes fühlen