

## Coachingmaxime

„Man kann einen Menschen nicht lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ (Galileo Galilei)

Mein Coachingkonzept für Organisationen, Teams und Einzelpersonen

### Coachingverständnis

- Als Coach übernehme ich die Verantwortung für die Gestaltung des Coachingprozesses und schaffe damit einen Denkraum für die Coachees.
- Den Coachees begegne ich wertschätzend und achtsam.
- Coachees finden Zeit und Raum, Fragen zu beantworten, Inhalte zu formulieren, ihre Gedanken zu ordnen, Ziele zu konkretisieren, sich Ihrer Ressourcen bewusst zu werden und die nächsten, massgeschneiderten Schritte zu planen, zu konkretisieren und umzusetzen.

### Menschenbild, Werte, Haltungen

- „Der Mensch ist von sich aus gut und konstruktiv und hat die Fähigkeit sich zu entwickeln, denn jedem Mensch ist ein Wachstumspotenzial zu eigen.“ (Humanistisches Menschenbild nach Rogers)
- „Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind, sondern wir sehen sie, wie wir sind.“ (*Talmud*)
- Die Coachees sind die Experten Ihrer Welt; sie finden Ihre Lösungen selber.

Thema  
 Fragestellung  
 Anliegen  
 Herausforderung  
 Veränderung

**Coachingprozess**

- Rahmenbedingungen klären
- Persönlicher Nutzen finden
- Auftrag definieren
- Ziele formulieren
- Ressourcen suchen und aktivieren
- Potentiale entdecken und entwickeln
- neue Perspektiven einnehmen
- Lösungen finden/Massnahmen erarbeiten
- Reflektieren

- Blockaden im Denken und Handeln sind gelöst.
- Passende Entscheidungen wurden gefunden.
- Eigene Persönlichkeit konnte entwickelt und gefördert werden.

### Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten die ich mitbringe

Meine vielfältigen Aus- und Weiterbildungen, meine differenzierten beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeiten und meine Erfahrungen als Familienvater von drei erwachsenen Kindern, liessen mich viele Erkenntnisse gewinnen, die für meine Tätigkeit als Coach von Bedeutung sind. Ich bin neugierig und leidenschaftlich. Dank meiner ausgeprägten Menschenkenntnis kann ich mich zügig auf die Persönlichkeit der Coachees einlassen, sie begeistern und Ihnen Mut zum Handeln machen. Ich führe mittels Sprache und Empathie. Eine hohe Lernbereitschaft, die Fähigkeit zur Selbstreflexion, unkonventionell und kreativ nach neuen Wegen zu suchen und strukturiertes, zielorientiertes Denken und Handeln im Planungsprozess zeichnen mich aus. Offenheit und Transparenz sind für mich unabdingbare Voraussetzungen für ein zielführendes Miteinander.

### Modelle und Konzepte an denen ich mich orientiere

- Ressourcenorientiertes Coaching (living sense)
- Der lösungsorientierte Ansatz IoA (Röser/Wettenschwiler)
- Lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching (Meier/Szabo)
- Systemisches Coaching (Radatz)
- Lösungsfokussiertes Programm/Reteaming (Furman/Ahola)
- Gewaltfreie Kommunikation (Peyron)
- Kommunikationsmodell (Schulz von Thun)
- Talentcoaching: Berufung-Potentiale-Talente (Siefert)

### Methoden die ich einsetze

Meine Methoden, situativ richtig eingesetzt, helfen den Coachees Ihre Ziele dauerhaft und nachhaltig zu erreichen. Sie führen die Coachees durch den Prozess und ermöglichen Ihnen, Ihr volles Potential zu entfalten. Unter anderem wende ich folgende Methoden an:

- Skalierungen (alle Anliegen)
- Future Perfekt/Wunderfrage (erwünschte Zukunft)
- Inneres Team (Klarheit/Entschlossenheit)
- 5 chinesische Elemente (Entscheidungsfindung & Perspektivenwechsel)
- Zielberg (Vision- Fern- und Etappenziele, Klarheit)
- Lebensrad (persönliche Standortbestimmung)
- Zettel (strukturierte Klarheit)
- Reteaming (12 Schritte zum Erfolg)