

## Coaching

Mit Coaching kann das menschliche Potenzial *gezielt* gefördert werden. Aus einem Spiel von Frage und Antwort, Suchen und Finden, entstehen oft unerwartete, aber effektive und vor allem hundertprozentig zur Person passende Lösungen. Sie werden selbst zum Erfinder und Entdecker und können das auf diese Weise Gelernte tief in sich verankern.

Unter Coaching ist die prozess- und lösungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen, ganzen Gruppen oder Teams über einen begrenzten Zeitraum hinweg zu verstehen. Der Coach hilft Ihnen, geeignete Wege zu finden und unterstützt Sie bei der Umsetzung in die Praxis. Er kann Ihnen jedoch keinesfalls die notwendigen Entscheidungen abnehmen und/oder für Sie die daraus resultierenden Konsequenzen tragen.

Das Coachen selbst ist keine Therapie. Im Vordergrund steht die Aufgabe, mehr Klarheit über sich selbst zu erlangen, damit eine grössere Entscheidungsfähigkeit gewonnen werden kann.

Ein Coaching ist beispielsweise in folgenden Situationen geeignet:

- für eine effiziente Zielorientierung und Zielerreichung
- bei mangelndem Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl
- bei Angstzuständen / Unsicherheiten in verschiedensten Situationen
- bei individuellen persönlichen Herausforderungen oder Schwierigkeiten
- in Zeiten starker psychischer Belastung
- bei beruflicher Neuorientierung
- in anspruchsvollen Phasen der beruflichen Tätigkeit
- für die Bewältigung komplexer Aufgaben und Projekte mit beschränkten Ressourcen
- bei der Übernahme einer neuen Führungsfunktion oder eines neuen Teams
- im Umgang mit schwierigen Teamkonstellationen und Führungssituationen
- usw.

Die Einhaltung der folgenden Grundregeln ist Voraussetzung für einen effizienten Erfolg des Coachings. Sie tragen damit entscheidend dazu bei, das gewünschte Ziel in einer optimalen Zeit und Qualität zu erreichen.

- Der Coach bestimmt nicht, er regt an. Die freie Selbstbestimmung hat absoluten Vorrang.
- Die Entscheidung über Umsetzung von Aufgaben und die Verantwortung für das Verhalten im eigenen Leben bleibt bei Ihnen.
- Der Coach ist „Spiegel“ und nicht derjenige, der für Ihre Entscheidungen und Situationen verantwortlich zu machen ist.
- Coachen darf nicht zur Abhängigkeit führen und darf deshalb auch nicht konsumiert werden. Das Ziel ist, Freiheit und Selbstverantwortung zu gewinnen.