

## Die Basis meiner Arbeit

### Mein Coachingverständnis

Coaching ist für mich eine Partnerschaft, die über den gesamten Coachingprozess andauert und in der ich meine Klienten dabei unterstütze, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

Durch den Coaching-Prozess können Klienten umfassend lernen, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern und ihre Lebensqualität zu steigern. Sie werden sich ihrer aktuellen Lebenssituation und der Balance zwischen allen Lebensbereichen bewusster.

In jeder Coaching-Sitzung bestimmt der Klient das Ziel und den Schwerpunkt des Gesprächs. Ich höre aufmerksam zu und unterstütze mit Beobachtungen, Fragen und Interventionen. Diese Interaktion führt den Klienten zu umfassender Klarheit und aktivem Handeln. Coaching beschleunigt den Fortschritt des Klienten, sich seiner Möglichkeiten bewusst zu werden und diese in den Mittelpunkt zu stellen. Dabei behält er jederzeit die Ergebnisverantwortung und die Entscheidungsfreiheit, das Verstandene auch umzusetzen.

Als Coach konzentriere ich mich darauf, wo meine Klienten heute stehen. Ich fördere ihre Veränderungsbereitschaft, um dorthin zu gelangen, wo sie morgen sein wollen. Ich übernehme die Verantwortung für den Coaching-Prozess.

Mein Verständnis von Coaching entspricht dem der International Coaching Federation (ICF).



### Wie läuft ein Coachingprozess ab?

- Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail
- Telefonische Klärung des möglichen Auftrags und Austausch von Informationsmaterial
- Unverbindliches Vorgespräch und persönliches Kennenlernen
- Erstellung eines Angebots
- Vertragsabschluss
- Durchführung des Coachings
  - **Klärung des Coaching-Auftrags:** Was soll bearbeitet, welches Ziel soll erreicht werden? Wie wird der Erfolg des Coachings gemessen?
  - **Klärung der Problemstellung aus Sicht des Gegenübers:** Wer ist beteiligt bzw. betroffen? Welche Auswirkungen sind beobachtbar oder spürbar? Gibt es bereits Lösungsversuche?

- **Analyse und Bearbeitung des Problems** und die damit verbundene Entlastung: Gibt es unterschiedliche Sichtweisen, Perspektiven? Wer verfolgt welche Ziele? Welche Wechselwirkungen gibt es?
- **Untersuchung der aktuell gelebten Balance**: Welche Werte sind mir im Zusammenhang mit dem Thema wichtig? Wie sehe ich meine aktuelle Balance in Bezug auf diese Werte? Ist eine Neubewertung oder Neuentscheidung notwendig?
- **Erarbeitung möglicher neuer Handlungs- oder Bewertungskonsequenzen**: Was kann ich tun? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es? Was sind die Vor- und Nachteile möglicher Entscheidungen?
- **Ermutigung zu neuen Schritten**: Welche Schritte will ich gehen? Was kann mir dabei helfen oder hinderlich sein? Welche Vereinbarungen treffe ich jetzt?
- **Bewertung des Ergebnisses** anhand der vereinbarten Messkriterien: Was ist warum gut gelaufen? Was kann ich verbessern? Welche Fragen sind noch offen?

## Wie erfolgt die Qualitätssicherung?

- Der Erfolg eines Coachings kann sehr unterschiedlich sein, wir stellen ihn gemeinsam fest:
  - Wurden die formulierten Ziele erreicht?
  - Bringt der Erkenntnisgewinn den Klienten/die Klientin weiter?
  - Sind Verhaltensänderungen oder emotionale Veränderungen spürbar?
  - Auftakt- und Abschlussgespräch zwischen Klient, mir und ggf. dem Auftraggeber.
  - Optional bei Workshops/Seminaren: Protokoll mit Fotodokumentation
- Ist der Klient/die Klientin mit dem Coachingprozess unzufrieden, gibt es verschiedene Möglichkeiten:
  - Gemeinsame Bewertung des Prozesses durch den Klienten, mich und ggf. einen Auftraggeber
  - Einleitung eines Beschwerdeverfahrens bei der International Coaching Federation (ICF)

Hier erreichen Sie mich