



# Coaching

**„Ein Problem zu lösen heißt, sich vom Problem zu lösen!“**  
von Johann Wolfgang von Goethe

Im Coaching unterstützen wir Sie bei einer beruflichen Herausforderung. Wir helfen Ihnen, die Fragestellung einzugrenzen, die Wirkungszusammenhänge zu erkennen, Ihre Ziele festzulegen und eine für Sie angemessene Lösung zu entwickeln. Auf diesem Weg erkennen Sie alte Problemlösungsmuster, die nicht mehr hilfreich waren, können sie ablegen und durch neue, wirkungsvollere ersetzen. Coaching ist damit auch ein Lernprozess, in dem Sie ihre Eigenwahrnehmung verbessern und Ihr Verhalten der Situation und Ihren Zielen anpassen können.

## **Anlass**

Meist ist die Arbeitssituation Auslöser für den Wunsch nach einer Beratung in Form eines Coachings. Es sind Führungsaufgaben, die Sie im Betrieb nicht frei besprechen können oder Ihr Verhältnis zu Ihrer Vorgesetzten wird immer problematischer. Eventuell stehen Sie vor einer beruflichen Neuausrichtung und suchen sich Unterstützung und Begleitung in diesem Entscheidungsprozess. Meist lässt sich die Erwerbsarbeit nicht völlig von der privaten und familiären Situation losgelöst betrachten. Unterschiedliche betriebliche und familiäre Rollen stellen Anforderungen, die oft nur schwer miteinander vereinbar sind. Im Coaching werden wir darauf achten, dass die anvisierten Lösungen auch Ihr Privatleben berücksichtigen und Sie zu einem austarierten Gleichgewicht zwischen Arbeit und Familie kommen (work-life-Balance). In beiden Lebensbereichen finden sich neben den Belastungen auch Ressourcen, auf die Sie zurückgreifen können.

## **Coaching für Führungspersonen**

Coaching meint die professionelle Begleitung und Beratung einer Führungsperson in ihrer Führungsaufgabe. Neben Person und Führungsrolle wird dabei auch das Feld (Team, Organisation und Umfeld) focussiert, in dem die Person ihre Aufgabe wahrnimmt. Zentraler Inhalt ist die Führungsaufgabe und die Freuden, Herausforderungen und Belastungen, die sie mit sich bringt. Dazu kommt das gemeinsame Überdenken der Organisation und der Abläufe im Betrieb mit einem Aussenstehenden.

## **Methodik**

In der Gruppe TRaK arbeiten wir im Coaching mit den Methoden der nicht-direktiven Gesprächsführung, der Gestaltberatung, des Neurolinguistischen Programmierens, der systemischen Beratung. Wir fokussieren weniger auf das Problem, sondern auf das von



Ihnen gewählt Anliegen und orientieren uns dabei an den Ressourcen über die Sie bereits verfügen und denen, die Sie sich erschliessen können.

Sie sind die Expertin/der Experte in Ihrem beruflichen Feld, wir verzichten deshalb auf spezifisch berufliche Ratschläge. Unsere Stärke ist es, Hypothesen zu Wirkungszusammenhängen zu offerieren und durch „naives“ Nachfragen, Sie bei Ihrer Lösungssuche zu unterstützen. Wir aktivieren mit geeigneten Techniken Ihr latentes Wissen (Wissen, das Ihnen noch nicht bewusst ist).

Das Coaching ist in der Regel beschränkt auf eine bestimmte Zahl von Sitzungen (typischerweise 3 bis 10) im wöchentlichen oder 14täglichen Abstand innerhalb von einem bis 8 Monaten. Die Zielsetzungen, der äussere Rahmen und die Kosten werden zu Beginn in einem Coaching-Kontrakt vereinbart.

### **Coaching und Supervision**

Wir verstehen Supervision als spezifische Form der beruflichen Reflexion für Angehörige von sozialen Berufen (SozialarbeiterInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen, etc.). In der Supervision steht die helfende (pädagogische, therapeutische, ärztliche ...) Beziehung und das methodische Handeln im Zentrum der Reflexion. Im Coaching ist es das vom Klienten ausgewählte berufliche Anliegen und im Führungcoaching spezifisch die Führungsaufgabe der Klientin.

### **Die Coach - Ihre Begleiterin auf dem Weg zum Ziel**

„Coach“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „kosci (ung.), Kutsche“, wie sie im Mittelalter in der ungarischen Stadt Kócs neu mit Federung gebaut wurden. Das Wort wurde dann auch für den Lenker solcher Gefährte gebraucht und später in den Sport übertragen, weil der Coach einer Mannschaft ähnliche Fähigkeiten wie der Wagenlenker braucht, der mehrere Zugpferde zu koordinieren und zu lenken hat. In unserem Verständnis von Coaching ist die lenkende Funktion nicht mehr enthalten, geblieben ist die Aufgabe der Begleitung, Beratung und Motivation. ... und vielleicht gelingt es uns auch die Holprigkeiten auf dem Weg zum Ziel etwas abzufedern.