



Lucia Dahinden

Coaching und Entwicklung

Schritt für Schritt vom Denken zum Handeln

Was ist Coaching?

Coaching ist individuelles Lernen: Lernen, wo Bücher und Expertentipps Sie nicht weiterbringen. Dort, wo Sie spüren, dass Sie Ihren eigenen Weg finden müssen. Das kann ein Wunsch sein, eine anstehende Entscheidung, eine belastende Situation, ein Ziel, das Sie erreichen, eine Vision, die Sie umsetzen oder eine Herausforderung, die sie anpacken wollen.

Coaching ist Lernen durch Erfahrung: Die Aufmerksamkeit wird dorthin gelenkt, wo Sie hin wollen. Daraus entwickeln sich neue Perspektiven. Spielräume und Ressourcen werden sichtbar, die Handlungen ermöglichen. Handlungen wiederum ziehen neue Erkenntnisse und Möglichkeiten nach sich, die Sie einen Schritt weiter bringen können. Wie schwer uns das fällt, sehen wir daran, wie detailliert wir beschreiben können, was das Problem ist, wo die Hindernisse stehen und wie Sie aussehen - und wie wenig wir im Vergleich dazu über den Zielzustand wissen.

Coaching übersetzt Denken ins Handeln – Schritt für Schritt.

(Für Einzelpersonen und Teams)

Die Schritte



- Ziel(e) klären
- Standort bestimmen
- Perspektiven entwickeln
- Konkretisieren
- Umsetzen

Der erste Schritt

Ziel(e) festlegen



„Wünsche sind Vorboten von
Fähigkeiten“

Der Wunsch nach Veränderung ist da – eventuell auch die Notwendigkeit.

Die aktuelle Situation befriedigt nicht mehr, deshalb wollen wir sie verändern. „*Was wollen wir ANSTATT?*“ Dieses ANSTATT zu definieren, fällt uns meistens schwer, weil wir gedanklich an dem hängen, was wir nicht (mehr) wollen.

Der erste Schritt ist deshalb, sich gedanklich auf das auszurichten, was wir anstreben.

Der zweite Schritt

Standort bestimmen



„Wenn Du weiterhin das tust, was du immer schon getan hast, dann wirst du weiterhin das bekommen, was du immer schon bekommen hast“

Rahmenbedingungen und Anforderungen identifizieren und einbeziehen.

Ressourcen erkennen (Fähigkeiten, gut Funktionierendes, Geleistetes, Erfolge, Gelerntes).

Zwischenbilanz: *„Was möchte ich zurücklassen, was mitnehmen, was neu erarbeiten?“*

Der dritte Schritt

Perspektiven entwickeln



„Kein Problem kann durch dasselbe
Bewusstsein gelöst werden, das es
kreiert hat“

Spielerische Methoden, lösungsorientierte und
unkonventionelle Fragestellungen unterstützen
Sie im Entwickeln von neuen Perspektiven. Ein
für Sie massgeschneidertes Vorgehen wird Ihnen
dabei ein optimaler Rahmen sein.

*„Woran würde ich erkennen, dass ich mein Ziel
erreicht habe?“*

Der vierte Schritt

Konkretisieren

„Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten zunimmt“



Unsere Ressourcen und Möglichkeiten müssen wir erkennen und gezielt einsetzen. Dasselbe gilt für die vorhandenen Hindernisse. Es ist nicht das Hindernis selbst, das uns bedroht. Es ist unsere Beurteilung des Hindernisses, die uns beunruhigt und unsere Handlungsmöglichkeiten eingrenzt.

„Was müsste sein oder passieren, damit ich den nächsten Schritt machen könnte?“

„Was muss ich weiterhin tun oder unterlassen, um eine Lösung erfolgreich zu verhindern?“

Der fünfte Schritt

Umsetzen



„Du musst zuerst den Weg gehen, damit der Weg entsteht auf dem zu gehen kannst“

Schritt für Schritt setzen wir Pläne in Massnahmen und Aktivitäten um, so dass Sie die sich bietenden Möglichkeiten wahrnehmen und die vorhandenen Chancen nutzen können.

„Was hindert mich noch, den nächsten Schritt zu tun?“

Der nächste Schritt

Kennenlernen

Lucia Dahinden

Coaching und Entwicklung

Lucia Dahinden
lic. phil. I



Lizenziat in Psychologie und Volkswirtschaft. Weiterbildung in systemischer Kurzzeitberatung am Kurszentrum Aarau (1996) und in lösungsorientiertem Coaching am Weiterbildungsforum Basel (2002). Seit 2001 fortlaufende Weiterbildung in Organisationsentwicklung.

Einige Jahre in führender Position in der Beratung von KMU und Non-Profit-Organisationen tätig, vorher mehrere Jahre in der Personal- und Organisationsentwicklung von Grossfirmen im Dienstleistungssektor.

Heute Inhaberin der Lucia Dahinden, Coaching und Entwicklung, Zürich. Begleitung von Menschen & Organisationen in Entwicklungs- und Veränderungssituationen. Und seit 2014 Mitgründerin und –inhaberin der Spot Coaching AG.

Lucia Dahinden Coaching und Entwicklung, Effingerweg 10, 5000 Aarau
Tel. 043/300 19 65 LD@dahinden-coaching.ch www.dahinden-coaching.ch