

Häufig gestellte Fragen zum Coaching-Prozess

Wie lange dauert ein Coaching?

Es gibt grundsätzlich **zwei Arten** von Coaching: Ein *bestimmtes Ziel erreichen* oder sich *momentane Klarheit* verschaffen.

Ein bestimmtes Ziel erreichen: Ich mache die Erfahrung, dass dieser Prozess meistens nicht über 6-8 Treffen hinausgeht. Ausser es handelt sich dabei um eine grundsätzliche Verhaltensänderung, die Sie anstreben.

Momentane Klarheit verschaffen: Ein grosses Bedürfnis bei Führungskräften, die in unregelmässigen Abständen einen Sparringpartner suchen – die Kundenbeziehung dauert solange der Nutzen erkennbar ist.

In welchem Abstand finden die Sitzungen statt?

Wollen Sie ein bestimmtes Ziel erreichen, dann ist im Normalfall der Abstand der Sitzungen am Anfang kleiner und wird dann immer grösser. Konkret sieht es oft so aus, dass wir uns am Anfang im Abstand von 2-3 Wochen treffen, gegen Schluss auf 5-7 Wochen einpendeln.

Welche Methoden benützen Sie?

Entspannung und Freude sind die besten Voraussetzungen für effizientes Lernen. Ich Sorge deshalb in einem ersten Schritt für einen Rahmen, wo Sie sich entspannen können. Sie wählen aus, ob dies das Sitzungszimmer ist, ob wir telefonieren oder ob Sie die Natur (Spaziergang) bevorzugen.

Wann entsteht dabei die Freude? Freude tritt an der Grenze zwischen Langeweile und Unsicherheit auf. Dort, wo die Herausforderung oder der Grad der Komplexität sich mit Ihren Fähigkeiten und Ihrer momentanen Verfassung die Waage hält. Das lässt sich über die Art der Fragen bestimmen, welche wir zusammen bearbeiten.

Welches sind Ihre Kunden?

Ich arbeite vorwiegend mit Personen und Teams, die sich beruflich weiterentwickeln wollen.

- Personen, die eine neue Funktion übernehmen und ihre ersten 100 Tage möglichst effizient nutzen wollen
- Führungskräfte, die ihre persönliche Karriere vorantreiben wollen oder ein besseres Gleichgewicht zwischen Beruf und Privat anstreben
- Executives, die sich Klarheit über die momentane geschäftliche Situation und die nächsten Schritte verschaffen
- Erwerbslose, die einen Job suchen
- Wiedereinsteiger, die nach motivierenden Chancen Ausschau halten
- Unternehmer und Führungskräfte, die die vorhandenen Dilemmata und Ambivalenzen in ihre Entscheidungen einzubinden versuchen
- Teams, die eine effiziente und befriedigende Art der Zusammenarbeit anstreben
- Geschäftsleitungen, die ihre Strategie überprüfen
- Unternehmer und Kreative, die ihren Schaffungsprozess neu beleben wollen

Fragestellungen

Persönlichkeit

- Wie schaffe ich es mit mir selber zufriedener zu sein?
- Wie kann ich erreichen, dass ich ruhiger und gelassener bin?
- Wie soll ich mich entscheiden?

Laufbahn

- Welcher Beruf passt zu mir?
- In welche Richtung soll ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Wie kann ich meinen Traum-Job auch tatsächlich bekommen?

Führung

- Wie kann ich meine Aufgaben effizient unter einen Hut bringen?
- Wie kann ich erreichen, dass wir ein Team sind?
- Wie kann ich mich besser entlasten?

Berufliche Fähigkeiten

- Wie schaffe ich es, Meetings effizienter zu führen?
- Wie kann ich mit Konflikten umgehen?
- Welche neuen Verhandlungsstrategien bringen mich in meiner momentanen beruflichen Situation weiter?

Unternehmens-Strategie

- Welche Vision verfolgen wir?
- Welche Strategie wählen wir?
- Welche Ziele müssen wir uns setzen, um erfolgreich zu bleiben?

Privat

- Wie kann ich Beruf und Familie erfolgreich unter einen Hut bekommen?
- Wie kann ich mit meinen Kindern gelassener umgehen?
- Wie kann ich meine privaten Vorstellungen besser leben?