

NIEDERHOLZ & PARTNER

# Persönliches Coaching

Wegbereiter - Wegbegleiter

## Coaching – was meint das?

Coaching ist Beratung unter vier Augen, in dessen Mittelpunkt der Wunsch nach Veränderung steht. Ein gutes Coaching liefert einen wertvollen Beitrag die eigenen Ziele zu erreichen.

Mit der Klärung des Begriffs wird gleich zu Beginn deutlich, was Coaching leisten kann: So wie der englische „Coach“ es dem Menschen als Kutscher ermöglicht, von einem Ort zum anderen zu gelangen, so bringt auch das Coaching weiter, hin zu neuen Zielen. Der Coachee wird zum Reisenden und der Coach zum Reisebegleiter.

Im Vordergrund steht also die eigene Reise zum selbstgewählten Ziel – und nicht die fertig vorkonfektionierte Lösung, präsentiert vom Coach. Dieser dient vielmehr als neutraler Gesprächs- und Interaktionspartner, der den Weg bereitet, Türen öffnet und gemeinsam mit dem Coachee in den Prozess der individuellen Entwicklung startet. Dazu gehören die Analyse der Situation des Coachees, die Definition seiner Ziele und deren Erreichung in der Praxis. Der Coach bleibt dabei stets ein Prozessberater, während der Coachee den Prozess mit Inhalten füllt. So leistet Coaching Hilfe zur Selbsthilfe – denn Tipps und Ratschläge aus der Schublade werden einer differenzierten Persönlichkeit einfach nicht gerecht.

## Welche Anlässe für ein Coaching gibt es?

Veränderung gehört zum Leben. Doch manchmal ist es gar nicht so einfach, den ersten Schritt in eine neue Richtung zu gehen. Dann kann es hilfreich sein, Anstöße von außen zu bekommen – z.B. in Form eines persönlichen Coachings.

Coaching wird oft in Phasen hoher Belastung und beruflicher Neuorientierung in Anspruch genommen. So wirkt es unterstützend und begleitend, zum Beispiel

- bei der Übernahme von neuen herausfordernden Arbeits- und Führungsaufgaben
- zur Förderung der methodischen und persönlichen Kompetenzen
- bei der Klärung von beruflichen und persönlichen Fragestellungen
- bei dem Wunsch nach offenem, konstruktivem Feedback
- als persönliche Standortbestimmung
- bei der Bewältigung von Veränderungsprozessen
- in Krisen- und Konfliktsituationen

## Was ist das Ziel des Coachings?

Im Coaching sollen Fragen des Coachees durch „Hilfe zur Selbsthilfe“ beantwortet werden. Hinter diesen leider etwas floskelhaften Begriffen findet sich folgender Gedanke: Durch die Steigerung der Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, seinen Standpunkt zu bestimmen, persönliche Stärken zu erkennen und das eigenen Verhalten gezielter zu steuern, entwickelt der Coachee neue Handlungsalternativen zur Erreichung seiner Ziele. Somit macht sich der Coachee vom Coach unabhängig – und dieser sich letztendlich überflüssig. Das ist unser Ziel!

## Wie verläuft ein Coaching?

Ein Coaching beginnt damit, das konkrete Anliegen und den Veränderungsbedarf herauszuarbeiten und die Zielsetzung festzulegen. Im Verlauf werden dann Lösungswege entwickelt, Ressourcen gefunden und konkrete Schritte zur Umsetzung definiert. Der Ablauf gestaltet sich im Einzelnen wie folgt:

### 1. Unverbindliches Kennenlernen

In einem kostenlosen Erstgespräch lernen sich Coach und Coachee zunächst einmal kennen und verständigen sich über ihre Erwartungen und Vorstellungen. Nach diesem unverbindlichen Kennenlernen können beide Beteiligten unabhängig voneinander entscheiden, ob sie miteinander arbeiten möchten.

### 2. Coachingsitzungen

Manchmal sind es nur zwei oder drei Coachingsitzungen, die einen ersten Anschub liefern und dem Coachee bereits hilfreiche Dienste liefern. Meistens verläuft der Coachingprozess jedoch über einen längeren Zeitraum, damit eine nachhaltige Veränderung gewährleistet ist. Die genaue Dauer legen der Coach und der Coachee miteinander fest. Die einzelnen Coachingsitzungen finden in einem regelmäßigen Abstand statt. Eine Coachingsitzung dauert 1 Stunde.

## Zielgruppe

Menschen, die sich privat oder beruflich weiterentwickeln oder neu orientieren wollen.

## Termine

Die Termine werden individuell mit dem jeweiligen Coachee vereinbart.

## Geheimhaltungserklärung

Der Coach unterliegt der Schweigepflicht und unterrichtet nicht Dritte über den Inhalt der Coachingsitzungen.

## Kontakt

Niederholz & Partner  
Personal- und Organisationsentwicklung  
Bei den Mühren 70  
20457 Hamburg

Telefon: +49 40 53 00 83 85  
Telefax: +49 40 53 00 83 86

office@niederholz-partner.de  
www.niederholz-partner.de