

Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht. (Rosa Luxemburg)

Beratungskonzept

Zuerst ist es immer der Mensch, sein Weg, sein Umgang mit Veränderungsprozessen, sein Verhalten darin, seine Sinnfindung und schliesslich seine persönliche Entwicklung, die mich interessieren und motivieren in meiner Tätigkeit als Coach. Dabei inspirieren mich die Theorien, Modelle und daraus resultierenden Methoden: -Lösungsorientierung Kurzzeitberatung nach Steve de Shazer - der Relationale Ansatz nach Sonja Radatz - die systemisch-konstruktivistische und ressourcenorientierte Beratung nach Sonja Radatz - die Autopoiese, ein von Humberto Maturana geprägter Ausdruck - die personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl R. Rogers.

Grundlagen für meine Beratungstätigkeit sind somit

- das *humanistische Menschenbild*. Ich erachte jeden psychisch gesunden Menschen als autonom und für seine Entscheidungen und Nicht-entscheidungen als selber verantwortlich. Jeder Mensch kann die Art seines Verhaltens und Erlebens beeinflussen. Alle Menschen sind gleichwertig und ihre Würde ist für mich unantastbar. *Die personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl R. Rogers* ist in meinen Coachings entsprechend ein zentraler Aspekt. Seine Hypothese besagt, „dass das Individuum über Möglichkeiten verfügt, um sich selbst zu begreifen und seine Selbstkonzepte, seine Grundeinstellungen und sein selbstgesteuertes Verhalten zu verändern. Um den Menschen in diesem Prozess zu begleiten muss sich der Coach/die Therapeutin ihm unbedingt und positiv zuwenden und dabei Echtheit (Kongruenz) und Empathie gewährleisten “ (Wikipedia, 2014).
- Die Arbeit im *lösungsorientierten Ansatz von Steve de Shazer* bezieht sich auf die Gestaltung einer ganz neuen, ganzheitlichen Idealsituation für die Klienten. Es geht dabei nicht darum, ein Problem zu lösen, sondern mit Hilfe eines neuen Verhaltens eine vollkommen neue, ideale Situation zu schaffen für die Klienten. Als Coach setze ich auch die Wunderfrage von Steve de Shazer ein.

- das *systemische Denken*, welches ziel-, zukunfts- und lösungsorientiert ist - Aus *systemisch-konstruktivistischer* Sicht gibt es kein richtiges oder falsches Verhalten, sondern ein passendes oder unpassendes für die entsprechende Situation.
- Als Coach begleite ich Sie in ihrem jeweiligen System und kläre und überprüfe in diesen gemeinsam mit Ihnen Ihre Rollen, Aufgaben und Beziehungen. *Konstruktivistisches Denken*: Nichts ist wirklich. Es gibt keine objektive Wirklichkeit- sie entsteht im Auge des Betrachtenden (Paul Watzlawick 1977).
- Im *relationalen Ansatz* nach *Sonja Radatz* werden das Optimalszenario und ein Optimalbild entwickelt, weg vom Problem hin zur Zukunftsgestaltung.
- Die *Autopoiese* ist ein Ausdruck aus der Arbeit von *Humberto Maturana* - Selbstgestaltungsmöglichkeiten für lebende Systeme - Menschen reagieren unabhängig von ihrer Umwelt so, wie sie selbst strukturiert sind. Wir können sie nicht verändern in eine bestimmte Richtung, die Entscheidung, sich in einer bestimmten Art zu verhalten oder nicht zu verhalten, bleibt ganz beim Einzelnen (Radatz S., Beratung ohne Ratschlag. S. 39). Diesem Ansatz entsprechend achte ich Ihre Persönlichkeitsgrenzen, Ihre Selbstverantwortung und Entscheidungsfreiheit.
- Embodiment Communication – der Einfluss der Körperhaltung auf die Psyche. Beeindruckende Experimente aus der psychologischen Forschung zeigen die Wechselwirkung von Körper/Seele und Psyche/Körpergefühl auf. Diese Erkenntnis lasse ich einfließen und nutze sie für ein gelingendes Selbstmanagement, denn gute Haltung nützt oft mehr als gute Vorsätze (EC-Theorie nach Storch und Tschacher).
- Hypnosystemische Interventionsideen unterstützen den Neuanfang nach Burnout. Die Überlegungen von Dr. Gunther Schmidts «Burnout als Kompetenz?» inspirieren mich in meinen Coachings und Beratungen zum Thema Balance, Resilienz und Burnout-Prävention.

Fang an. Dadurch allein kann das Unmögliche möglich werden. (Thomas Carlyle)

1. Mein Begleitungsverständnis. Meine Rolle.

- Ich erachte Coaching als Hilfe zur Selbsthilfe und als Dialog gleichberechtigter Expertinnen, welcher auf Augenhöhe stattfindet - als Coach bin ich Expertin für den Prozess, Sie sind Expertin/Experte für Ihre Ziele und Inhalte - ich will mich Ihr Anliegen etwas angehen lassen und doch wahre ich die Distanz und bleibe als Coach in der Rolle der Begleiterin - ich begleite Sie, entdecke mit Ihnen Ihre Ressourcen und Handlungsspielräume und ermutige Sie auf ihrem eigenen Weg, in Ihrer Selbstwirksamkeit, in Ihrer Selbststeuerung.

2. Ihr Nutzen.

- Coaching kann vielfältig eingesetzt werden und ist sinnvoll für die Definition von neuen (Entwicklungs)Zielen - die berufliche und persönliche Standortbestimmung, Weichenstellung, Neuausrichtung - die Klärung von Rollen, Wünschen und Anforderungen generell - die Begleitung von Führungsrolle und Führungshandeln - die Lösungssuche bei Konflikten, auch im Team - die Reflexion des persönlichen Verhaltens, des eigenen (Führungs)Stils, der Work-Life-Balance - den Perspektivenwechsel in Zeiten von Wandel und Umbruch.

3. Meine Haltung

- Ich schaffe im Einzelcoaching einen Raum, in dem Sie sich sicher bewegen und sich auf Entdeckung von neuem Sinnhaftem begeben können - in dem Sie neue Handlungsoptionen, Vorgehensweisen und Reflexionen auf ihre Alltagstauglichkeit testen können - in dem Sie Ihre Würde jederzeit behalten, mein Umgang ist stets geprägt von Respekt, Empathie, Akzeptanz und Wertschätzung - Sie können auf meine Neutralität, Offenheit, Ehrlichkeit und Diskretion zählen - ich setze mich laufend mit meiner Beratungstätigkeit auseinander, beobachte sensitiv meine Wahrnehmung und agiere entsprechend.

- Im Coaching sind Sie aktiv, ich nehme Ihnen keine Aufgaben ab - Ich sehe jede Situation als speziell und individuell an - Sie erarbeiten Ihre eigenen Ideen und erhalten so Ihr passendes Rezept. Vielleicht nehmen Sie grosse Schritte, vielleicht ganz kleine - Sie entwickeln Ihre ganz eigene Strategie, üben Ihr neues Verhalten und werden diese Veränderung positiv wahrnehmen.
- Ich kommuniziere transparent mein eigenes Beratungskonzept und bin für die sorgfältige Auftragsklärung zu Beginn, den Coachingprozess und die Zielüberprüfung am Schluss des Coachings verantwortlich - Ich gebe laufend konstruktives Feedback und werte zusammen mit Ihnen die erarbeiteten Massnahmen sowie die einzelnen Entwicklungsschritte aus - Konflikte werden thematisiert und analysiert - gemeinsam suchen wir nach verbindlichen Lösungsansätzen - flexibel gehe ich auf Ungeplantes ein und beziehe es in die Lösungsfindung mit ein.
- Im Coaching auftauchende psychisch bedingte Fragestellungen bedingen eine entsprechende Begleitung. Ich bin gut vernetzt und weise Sie in diesem Fall gerne zur Abklärung an medizinisch, psychotherapeutisch ausgebildete Fachpersonen weiter.

Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben. (Albert Einstein)

4. Mein Methodeninventar

Ich erachte Coaching als höchst spannenden und kreativen Prozess und ich prüfe jeweils situativ den Einsatz von verschiedenen Modellen/Methoden/Instrumenten entsprechend Ihrem Anliegen:

- Aktives Zuhören wichtigste Methode im Coaching!
- Fragen stellen. Zielformulierung/Lenkung des gesamten Coachingprozesses.
- Skalierungsfragen. Zielformulierung vom aktuellen Stand zum Erwünschten.
- Zirkuläre-systemische Fragen. Klärung von komplexen Zusammenhängen.
- Copingfragen zum Entdecken und Einsetzen von Bewältigungsstrategien.
- Wunderfrage. Methode der Kurzzeittherapie.
- Logische Ebenen. Unterstützung im Veränderungsprozess und Standortbestimmung.
- Methaper-Entwicklung. Dissoziierung von jetziger Situation.
- Timeline mit Bodenanker. Zeitreise von Vergangenheit über Gegenwart zur Zukunft
- 4-Schritte-Modell. Zielformulierung und Evaluation.
- Lebensrad. Visualisierung und lösungsorientierte Evaluation.
- Karten als Verstärker. Affirmationen im Alltag.
- Die 4 Zimmer der Veränderung. Von der Vergangenheits- in die Zukunftsorientierung.
- Die Kraftfeldanalyse. Analyse von treibenden, stärkenden, hindernden Kräften in der Organisation.
- Appreciative Inquiry. Wertschätzende Anerkennung und Zukunftsgestaltung von Teams und Organisationen.

Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach einem Hindernis, vielleicht ist gar keins da! (Franz Kafka)

5. Coachingablauf und Rahmenbedingungen

- Im Erstkontakt Klärung von Anliegen, Dauer, Ort, Zeit, Honorar in meinem ruhigen Beratungsraum im Zentrum Nord in Burgdorf oder am gemeinsam festgelegten Treffpunkt.
- Im Erstgespräch erfolgt die Orientierung über den Prozessablauf (angelehnt an Sonja Radatz: Einstieg mit Auftragsklärung, Situationsschilderung, Zielformulierung, Lösungsfokussierung, Lösungsgestaltung, Massnahmen erarbeiten, Zielüberprüfung, Abschluss mit Feedback und Evaluation.
- Weitere Termine können auch via Telefon oder Skipe erfolgen.
- Ich eröffne für jede Klientin/für jeden Klienten ein elektronisches Dossier und führe ein Datenblatt zur Person, mit den Vor- und Nachbereitungen für jede Sitzung, mit den Massnahmen und Ergebnissen.

6. Die Qualitätssicherung

Ich arbeite nach dem Beratungskodex und den beruflichen Grundsätzen des Berufsverbandes des bso (Berufsverband für Supervision, Organisationsberatung und Coaching). Diese umfassen folgende Bereiche:

- Beratungskonzept
- Kontraktverfahren
- Evaluation und Feedback der Klientinnen und Klienten
- Reflexion des beraterischen Handelns und der laufenden Beratungsprozesse
- Weiterbildung (Liste im Anhang)

Mach das Beste aus dir. Etwas Besseres kannst du nicht tun. (Ralph Waldo Emerson)

7. Meine Beratungsschwerpunkte und Zielgruppen

- **Führungscoaching.** Coaching von Führungspersonen. In Ihrer Rolle als Führungskraft, in der Kombination von Karriere und Lebensqualität, im Spannungsfeld von Beruf und Familie, für zielgerichtete und wertschätzende Kommunikation, im Changemanagement in Zeiten von Umbruch und Unsicherheit.
- **Outplacements.** Faire Trennungen, Empowerment und Neuanfang.
- **Coaching Reintegration** in den Arbeitsmarkt nach Familienpause oder Krankheit.
- **Coaching von Frauen und Männern im Spagat** Beruf/Familie/Karriere. Ich habe das Switchen zwischen dem Alltag als Familienfrau und Berufsfrau selber erlebt. Dadurch bin ich sensibilisiert bezüglich der sozialen Rolle von Frauen und Männern. Ich ermutige und stärke Sie in Ihrem Potenzial und in Ihrer gewählten Rolle, damit Sie Ihren Weg in Ihrer ganz eigenen Art gehen können.
- **Coaching von Klientinnen und Klienten 50+.** Eine Standortbestimmung im letzten beruflichen Abschnitt. Agieren statt reagieren. Loslassen, planen, neu orientieren und die Zukunft eigenverantwortlich gestalten.
- **Teamcoaching.** Klarheit gewinnen und Dinge verändern. Die Arbeitsqualität, das Zeitmanagement steigern und die Kommunikation und Feedbackkultur nachhaltig verbessern. Abläufe sinnvoll regeln. Kompetenzen klären und anerkennen.
- **Coaching von Menschen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen** generell, sei es im beruflichen oder privaten Kontext.

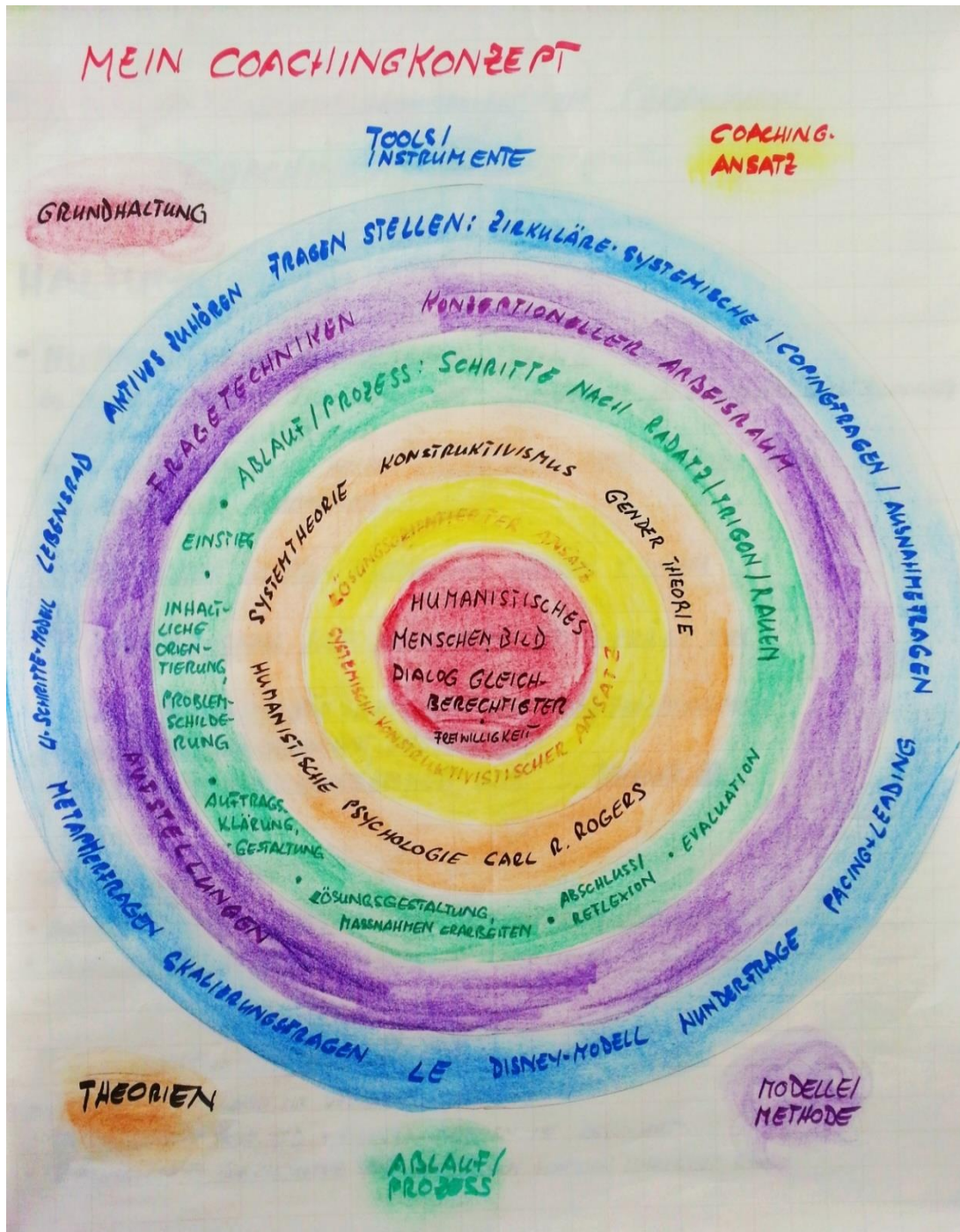
Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe. (Mark Twain)

8. Kurzportrait

Betriebliche Mentorin FA, dipl. Coach SCA, Erwachsenenbilderin SVEB 1, CAS Coaching, Personalfachfrau FA, Management- und Führungsausbildung, Praxisausbildnerin BMS. Als unkomplizierte, offene, kreative und authentische Persönlichkeit mit Freude am Begleiten und Entwickeln bringe ich langjährige Erfahrung im HR-Management, als Recruitingspezialistin, mehrjährige Führungserfahrung und langjährige Arbeitserfahrung in der öffentlichen Verwaltung, in grossen Institutionen und in KMU mit. Seit 2013 bin ich als selbständige Coach tätig, zuerst im Spagat Teilzeitanstellung und Selbständigkeit. Seit 1. März 2015 bin ich selbständige Unternehmerin. Insgesamt 20 Jahre lebte ich mit Überzeugung den Spagat Berufs- und Familienfrau. Ich bin verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern.



Burgdorf, September 2014; Überarbeitung im Juli 2017)



Erste Darstellung Coachingkonzept anlässlich der Ausbildung zur Dipl. Coach SCA (Sept. 2013).