

Hamburg, Berlin: Coaching / Mentoring

Arbeitszufriedenheit, Persönliche Entwicklung, Führungsqualitäten, Blockaden beseitigen, Burn-Out Prävention

Coaching

Coaching hat sich zu einem breit genutzten Begriff entwickelt, unter den viele verschiedene Vorgehensweisen fallen. Ziel hierbei ist meist die Steigerung der Arbeitszufriedenheit sowie nachfolgend auch der Arbeitsleistung. Wir bieten ein **Coaching** unter einem speziell psychologischen Aspekt an. Unsere Ansatz als Coach ist eine Art "Anbindung" der Arbeit an die eigene Persönlichkeit. Das tun, was man wirklich tun will. Beruf als Berufung erleben. Die eigenen Fähigkeiten und Grenzen entdecken und akzeptieren lernen. Sich einen Rahmen schaffen, in dem man sich wohl fühlt und seiner Arbeit möglichst optimal nachgehen kann.

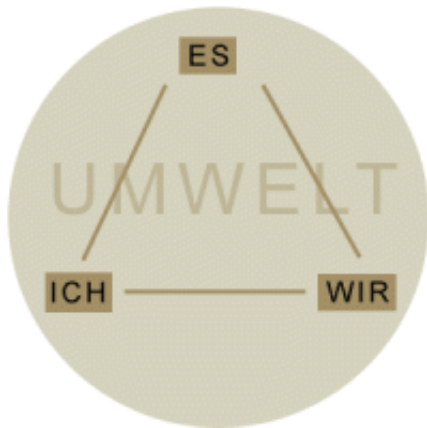
Methoden

Wir benutzen vorwiegend Methoden aus den sogenannten ressourcenorientierten psychologischen Methoden (z.B. NLP, TZI, Gestaltpsychologie, Methoden nach Schulz von Thun). Das heißt, wir gehen davon aus, dass sich Menschen in einem kontinuierlichen Entwicklungsprozess hin zu mehr Selbstverwirklichung befinden. Dass jeder Mensch eine Fülle von Ressourcen, also eigene Stärken hat, diesen Weg zu gehen. Aber diese Ressourcen sind oft verschüttet oder können aus anderen Gründen nicht genutzt werden.

Wir sehen unsere Aufgabe also darin, diese Ressourcen wieder nutzbar zu machen bzw. scheinbare "Blockaden" zu analysieren und schließlich möglichst durch Integration aufzulösen. Ein weiteres wichtiges Hilfsmittel dazu ist ein intensives Feedback von Seite des Coaches, um die eigene Wirkung auf Andere besser verstehen zu lernen.

Kosten

Coaching findet in Einzelstunden statt (50min). Eine Probe- bzw. Kennenlernsitzung kostet ab € 100,-, jede weitere Stunde ab € 160,- (günstigste Preise gelten bei Selbstzahlern und Coaching in unseren Räumen.



Online Coaching

Um Zeit und Ressourcen zu sparen, ist Personal Coaching grundsätzlich auch über Videokonferenz möglich.

Wann ist Coaching sinnvoll?

Ganz allgemein ist **Coaching** sinnvoll, wenn man das Gefühl hat, von außen neue Impulse und Unterstützung im Beruf gut gebrauchen zu können. Beispiele dafür sind:

- Andauernde Konflikte mit Mitarbeitern (bzw. Vorgesetzten, Untergebenen etc.)
- Häufige Erkrankungen mit Zusammenhang mit Stress
- Fehlendes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung
- Erlernen neuer sozialer Kompetenzen
- Unzufriedenheit im Beruf, Suchen neuer Betätigungsfelder
- Probleme in psychologischen Schwellensituationen (z.B. man kommt nicht über ein bestimmtes Einkommen, obwohl es eigentlich zum Greifen nah ist)

Zur TZI

TZI ist ein von Ruth Cohn entwickeltes Verfahren. Vereinfacht gesagt geht es dabei um die Balance zwischen der das Team umgebenden sozialen Umwelt (z.B. Auftraggeber, Kunden usw.), dem Gesamt-Teams (das "Wir"), den einzelnen Teammitgliedern (das "Ich") und natürlich der sachlichen Ebene eines Themas bzw. Projektes (das "Es").

Wenn z.B. das Team nicht weiterkommt, weil es ständig Konflikte innerhalb des Teams gibt, ist das "Wir" nicht genug beachtet und bearbeitet worden. Diese Modell spiegelt, dass die Ergebnisse eines

Teams in ganz wesentlicher Weise von der interpersonellen und intrapersonellen Ebene mit bestimmt werden.

Die TZI beinhaltet auch einige Kommunikationsregeln sowie eine Grundhaltung des Leitens und Arbeitens, die den Austausch und das Wachstum des Teams enorm fördern können.