



SYSTEMISCHES COACHING

Was ist systemisches Coaching?

Coaching ist die Begleitung bei der Realisierung eines Anliegens oder der Lösung eines Problems. Als Coach unterstütze ich Sie in Phasen der Veränderung durch ziel- und lösungsorientierte Anregungen und Fragen, die Ihnen den Zugang zu Ihren Erfahrungen, Ressourcen und Möglichkeiten erleichtern. Coaching ist somit eine „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Systemisch bedeutet, dass im Coaching-Prozess immer auch der Kontext (= das System), also Ihr Umfeld und die beteiligten Personen betrachtet werden. Dies führt dazu, dass nicht nur kurzfristige Lösungen gefunden werden, sondern sich nachhaltige Veränderungen einstellen können und bisherige Schleifen und eingefahrene Muster aufgelöst werden.

Wann kann systemisches Coaching hilfreich sein?

Coaching kann in verschiedenen Lebenssituationen hilfreich sein:

- wenn Sie sich persönlich weiter entwickeln möchten, Fähigkeiten neu entdecken möchten
- wenn Sie Unterstützung und Entlastung bei privaten oder beruflichen Herausforderungen suchen
- wenn Sie im Berufsleben unzufrieden sind
- wenn Sie berufliche Anforderungen mit persönlichen Lebensvorstellungen besser abstimmen möchten, also Ihre work-life-balance verbessern möchten
- wenn eine größere Veränderung bevor steht, z.B. ein Arbeitsplatzwechsel, berufliche Selbstständigkeit, eine Trennungssituation oder auch der Aufstieg in eine höhere Position
- bei der Bewältigung von Krisen oder Konflikten im privaten oder beruflichen Bereich

Durch ein Coaching können Sie Ihre Lebens- und Berufszufriedenheit erhöhen.

Wie funktioniert systemisches Coaching?

Bei der Begleitung durch mich als Coach gibt es eine klare Arbeitsteilung: Sie sind der Experte für die Inhalte (Was will ich tun? Welches Ziel möchte ich erreichen?), ich als Coach bin Expertin für den Prozess (Wie können Sie das, was Sie erreichen möchten, besser – einfacher, effizienter, mit mehr Zufriedenheit oder ohne Gefährdung Ihrer Gesundheit – tun?).

Eine Coaching-Sitzung dauert zwischen 60 und 90 Minuten; meist sind drei bis zehn Sitzungen ausreichend. Die Inhalte der Coaching-Sitzungen bleiben selbstverständlich immer vertraulich.

Als Coach kann ich Sie unterstützen, den Knoten zu lösen, wenn Sie einmal feststecken – wagen Sie einen Versuch!