

Warum brauche ich einen "Persönlichen Coach"? - Welche Vorteile habe ich davon?

Coaching



Das Wort Coaching bedeutet Unterstützung. Ein Coach ist jemand, der Sie in Veränderungs- und Suchprozessen unterstützt.

Coaching ist eine Trainingsform für

- Führungskräfte
- Selbständige,
- Privatpersonen
- Teams
- Paare

Coaching begleitet Sie in Phasen hoher Belastung oder der Neuorientierung.

Ein Coaching ist sinnvoll, wenn

- sie mit ihrer Lebenssituation bzw. ihrer beruflichen Stellung unzufrieden sind.
- sie das Gefühl haben, die Zeit laufe ihnen davon und sie kommen nicht wirklich weiter.
- der Tag für sie einfach zu kurz ist und sie nicht das erreichen, was für sie wichtig ist.
- eine Veränderung sie mit neuen Herausforderungen konfrontiert.
- sie sich mit unklaren Zielen, Selbstzweifeln oder Versagensängsten plagen.
- Probleme mit ihren Freunden, Bekannten oder Mitarbeitern auftreten.
- Beziehungsstörungen in ihrem Familien- und Freundeskreis vorhanden sind.

Was macht ein Coach?

Ein Coach ist ein Begleiter in dieser Zeit, er fördert den Veränderungs- und Entwicklungsprozess. Ihr Coach ermutigt sie, neue Perspektiven einzunehmen, eindeutige Prioritäten zu setzen und Ihr Leben auf die Erfüllung ihrer Lebensvisionen hin auszurichten. In Amerika ist Coaching als persönliche Beratung weit verbreitet - in Österreich entscheiden sich immer mehr Menschen, einen Coach für die persönliche Lebensplanung zu nutzen.

Wie läuft ein Coaching ab?

Im Orientierungs(Erst)-Gespräch (Dauer maximal 1 Stunde) geht es darum sich kennen zu lernen und die Ausgangssituation zu klären.Der Coach stellt Fragen nach Anlass des Coaching, Umständen und Konsequenzen und deren Deutung seitens des Klienten. Ziele des Coachingprozesses werden umrissen, gegenseitige Erwartungen geklärt, der Rahmen wird abgesteckt, über Techniken aufgeklärt.

Nach Abschluss einer Coaching-Vereinbarung, (so ferne nötig) sollten zwei bis vier Termine (mit mind. 3 Trainingseinheiten) im Monat vereinbart werden. Am Anfang eines Coachingprozesses sollten die Abstände nicht zu groß sein, in einem späteren Stadium kann durchaus variiert werden. Am Anfang können auch ein oder zwei längere Termine sinnvoll sein.Der Ort des Coaching ist variabel und orientiert sich an den Wünschen des Klienten. Meistens findet es in den Räumen vom Schulungszentrum statt.

Während des eigentlichen Coaching geht es darum klare, messbare Ziele zu erarbeiten und andererseits zu untersuchen, womit sie, als Klient sich möglicherweise davon abhalten diese zu erreichen. Dafür gilt es Glaubenssätze aufzudecken, die ungewünschte Ergebnisse produzieren und diese zu wandeln. Der Coach stellt Fragen und gibt immer wieder Rückmeldung, ohne zu bewerten. Dies ist eine Hauptaufgabe im Coaching.
Sie machen im Laufe dieses Prozesses neue Erfahrungen, ihr Erleben verändert sich, ihre Selbstwahrnehmung wird klarer und ihr Selbstbewusstsein steigt. Der Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Realität wird deutlicher.

Am Ende eines Coaching Prozesses fassen wir zusammen und rekapitulieren die abgelaufenen Prozesse. Sie haben nach erfolgreichem Coaching einen erweiterten Verhaltens- und Erlebensspielraum und im Idealfall ihrer Lebensziele erreicht.

Diese Form des Coaching nennt man **Einzelcoaching**. Ausserdem besteht noch die Möglichkeit des

Teamcoaching und **Paarcoaching**.

Weiter >

Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"
Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität
lebensschule - www.lebensschule.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at - www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at