



Coaching-Praxis

COMPETO

Informationsmappe

zum lösungsorientierten Coaching

COMPETO
Coaching-Praxis
Lic. iur. Christina A. Friedli
Schachenstrasse 59i
4562 Biberist

079 717 67 62
032 672 45 92
friedli@competo.ch
www.competo.ch



Ich spreche auf diesen Seiten über Coaching und was es für Ihr Leben bedeuten kann.

Coaching ? Was ist das ?

Manchmal steht man mitten im Wald und sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht. Kennen Sie das? Sie haben ein Problem und finden die Lösung einfach nicht. Bei Anderen hingegen fällt es leicht, Lösungen zu entdecken. Warum? Weil Sie nicht von dem Problem betroffen sind und eine klare Sicht von aussen haben. Diesen klaren Blick hat auch der Coach und dieser ist hilfreich für den Klärungsprozess. Mit der Reflexion, durch Fragen und Übungen eines Coachs ist es möglich, selbst den Blick von aussen wahr zu nehmen und so Lösungen für ein Problem zu entwickeln.

Der Coach gehört in der Regel auch nicht zu Ihrem persönlichen Umfeld. Wer zu Ihrem persönlichen System gehört (Familie, Freunde, Kollegen...) mag es in der Regel nicht besonders, wenn Sie sich verändern. Warum? Wenn sich einer in einem System ändert, bedeutet dies zwangsläufig für alle Anderen auch eine Veränderung, manche bekommen dadurch einen Spiegel vorgehalten. Und wer ändert sich schon gerne? Der Coach ist frei von diesen Bindungen und steht Ihnen und anstehenden Veränderungen neutral gegenüber.

Coaching ist eine Wegbegleitung. Der Mensch wird in seiner einzigartigen Individualität erkannt und gefördert. Im Coaching werden die Begabungen und Möglichkeiten des Klienten deutlich gemacht. So wird "das Beste" im Menschen geweckt, der Erfolgsweg erkannt und der Coach erinnert immer wieder an den "richtigen Pfad". Oft entsteht die Frage: Was ist eigentlich der Unterschied zur Beratung, zum Training oder zur Therapie?

Was ist der Unterschied von Coaching und Beratung?

In der Beratung weiss der Berater das, was der Klient nicht weiss. Der Klient schildert sein Problem, der Berater präsentiert eine Lösung. Diese Lösung entspricht oft dem Verständnis und Weltbild des Beraters. So gibt es sehr viele gute Beratungskonzepte, die nie in die Tat umgesetzt werden, da sie letztendlich nicht auf den Klienten abgestimmt waren. Der Coach geht davon aus, dass der Klienten die für ihn beste Lösung selber weiss bzw. entwickeln kann. Der Coach hilft dem Klienten bei dieser Entwicklung. Die Lösung des Problems, die durch ein Coaching entsteht, entspricht voll und ganz dem Klienten und ist für diese nach seinem Selbstverständnis umsetzbar. Der Coach geht davon aus, dass der Klient die beste Lösung bereits in sich trägt!

Was ist der Unterschied von Coaching und Training?

Ein Training dient dazu, eine Methode bzw. Fähigkeiten zu erlernen. Die Methode, die der Mensch lernen soll, steht im Vordergrund. Diese wird trainiert, bis sie vom Kunden beherrscht wird. Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt. Hier wird entweder die Technik gefunden, die für den Klienten die beste ist oder eine individuelle Lösung entwickelt, die ihm entspricht. Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt!

Was ist der Unterschied von Coaching und Therapie?

Die Psychotherapie arbeitet im Allgemeinen mit der Vergangenheit, der Ursachenforschung. Hier finden wir Erklärungen, warum wir uns in welcher Situation wie verhalten bzw. fühlen. Coaching ist zukunftsorientiert. Im Coaching wird eine vergangene Situation nur beleuchtet, um die Lösung zu entwickeln. Wir fragen also nicht in erster Linie nicht: WARUM fühle ich mich in der Situation schlecht? Sondern vielmehr: WAS kann ich tun, um mich zukünftig besser zu fühlen und meine Ziele zu erreichen. Das neue Verhalten muss ausprobiert und geübt werden, bis es verinnerlicht ist. Auch dabei hilft Coaching.

Ablauf eines Coachings



Zunächst lernen wir uns in einem Telefongespräch unverbindlich kennen. Sie erzählen mir von Ihrer Situation, Ihren Erwartungen und ich kann Ihnen sagen, ob ich Ihnen im Coaching hilfreich zur Seite stehen kann. Wir besprechen die Konditionen, den ungefähren Umfang, klären Ihre Fragen und spüren, ob wir uns sympathisch sind - eine wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching. Danach entscheiden wir uns beide, ob wir zusammen arbeiten möchten.

In den individuellen und vertraulichen Coachingsitzungen bringen Sie die Themen/ Probleme/Fragen ein, über die Sie Klarheit gewinnen möchten. Durch mein aktives, aufmerksames Zuhören und weiterführende Fragen gelangen Sie zu Lösungen, die in Ihnen bereits verankert sind. Ihr Selbstbewusstsein wird durch meine positive Unterstützung gestärkt.

Ein Coaching mit mir kann

- kurz sein (2 Stunden), zum Beispiel, um Ihre Situation zu besprechen, Klarheit in den Nebel zu bringen und erste Impulse zu setzen und wir treffen uns halbjährlich zu einer Lagebesprechung;
- mehrere Sitzungen umfassen (bis 6 Stunden), zum Beispiel, um ein stimmiges Ziel für ein komplexes Thema zu entwickeln (wie mit der beruflichen Veränderungsberatung);
- sich über einen langfristigen Zeitraum (bis 6 Monate und länger) erstrecken. Zum Beispiel, wenn Sie sich auf dem Weg zu Ihrem Ziel Begleitung wünschen. Denn wenn das Ziel auch deutlich vor uns liegt, will der Weg dorthin mit seinen Herausforderungen noch besprochen werden. Dafür ist es gut, eine neutrale Person an der Seite zu wissen, mit der man sich austauschen kann, die anspricht und neuen Mut macht. Wir sind telefonisch (ein bis vier halbstündige Gespräche im Monat) oder persönlich (ein bis zwei einstündige Gespräche im Monat) in Kontakt.

Die persönlichen Gespräche finden entweder in meinem Büro in Zuchwil oder bei Ihnen oder an einem ganz anderen Ort z.B. bei einem Spaziergang statt.

Themenbeispiele aus der Coaching“werkstatt“

Lebensplanung

Sie wollen mehr Klarheit, wo es für Sie in der nächsten Zeit hingehet und wünschen sich eine Gesprächspartnerin, die aktiv zuhört und Sie durch klare Fragen zur Lösung führt.

[Übrigens wählen diese Form viele meiner Kunden. Wir sprechen über ihre derzeitige Situation und entwickeln Lösungsansätze. Nach der Beratung gehen sie ihren Weg und entscheiden dabei, was sie umsetzen möchten. Wir sehen uns ein- bis zweimal jährlich zu "Lagebesprechungen" und entwickeln auf den sich inzwischen veränderten Rahmenbedingungen die nächsten Schritte.]

Life-Work Balance

Ihr Job oder Ihre Selbständigkeit stehen im Mittelpunkt Ihres Lebens und Sie spüren immer deutlicher (zum Beispiel durch gesundheitliche Probleme), dass etwas im Argen liegt. Im Coaching entlarven Sie die wirklichen Quellen der Unzufriedenheit und entwickeln einen Weg vom Ungleichgewicht zur Ausgeglichenheit.

Den eigenen Ratgeber stärken

Unsere innere Stimme ist die ehrliche und tiefe Weisheit, die wir alle in uns tragen. In unserem meist "verkopften" und stressigen Alltag haben wir verlernt, in Kontakt mit ihr zu treten, sie zu hören und ihr zu vertrauen. Ich lehre Sie, diesen Ratgeber - für mich den liebevollsten und ehrlichsten, den man finden kann, wieder zu nutzen.



Unzufrieden im Job

Sonntagabends schon Bauchweh, weil montags die Arbeit wieder beginnt. Am Wochenende kaum Zeit, Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Sich von Urlaub zu Urlaub schleppen. Leben, um zu arbeiten und nicht arbeiten, um zu leben. Die Stimmung fährt beim Gedanken an die Arbeit Achterbahn. Im Coaching nehmen Sie sich Raum und Zeit, Ihre Situation zu besprechen und Auswege aus der Unzufriedenheit zu finden.

Marketingcoaching

Speziell für Einzelunternehmerinnen und Freiberuflerinnen. Praktische Lösungen für Ihr Marketing: Wodurch können Sie sich von der breiten Masse abheben? Welche Spezialisierung kommt für Sie in Frage? Welches ist Ihr Standbein (mit dem Sie Ihre Kosten abdecken) und gibt es auch ein Spielbein (mit dem Sie sich noch ausprobieren wollen.)? Sind Ihre Leistungen klar definiert, dass potenzielle Kunden sich für Sie entscheiden? Wie werden Sie von Kunden gefunden bzw. wie sprechen Sie potenzielle Kunden an? Welche Möglichkeiten ergeben sich für Sie, um Ihre Kunden immer wieder für Ihr Unternehmen zu gewinnen und Empfehlungen auszulösen? Was ist der Preis für Ihre Leistung, ist sie klar kalkuliert und stehen Sie dazu?

Wie komme ich an den Job?

Sie haben Vorstellungen von der Tätigkeit, die Sie ausüben möchten. Sie wissen, in welchen Branchen die Arbeitgeber stecken und wollen wissen: "Wie erreiche ich einen Job in diesem Tätigkeitsfeld?" Gemeinsam erarbeiten wir die nötigen Schritte.

Visionsentwicklung

Sie wünschen sich ein Bild von Ihrer Zukunft - ein Ziel, auf das Sie zusteuern können und das Ihnen Klarheit, Ansporn und Richtung gibt. Mit meiner Begleitung entwickeln Sie ein Bild, das Ihren innersten Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

Selbständig machen?

Sie spielen mit dem Gedanken, sich selbständig zu machen. Jedoch ist Ihre Idee noch nicht so weit, dass Sie sich in eine Gründungsberatung begeben können. Sie möchten Ihre Idee mit jemand Neutralem durchsprechen, wünschen sich ein professionelles Feedback und weitere Anregungen und Tipps. (Es geht Ihnen nicht um einen betriebswirtschaftlichen Check. Hierfür ist es nötig, ein Gründungskonzept zu entwickeln, bei dem Sie Gründungsberater unterstützen.)

Weitere Themen

Dies sind exemplarische Beispiele meiner Arbeit. Wenn Ihr persönliches Thema nicht dabei war - melden Sie sich bei mir und ich sage Ihnen gerne, ob ich auch für Ihre Situation die richtige Ansprechpartnerin bin. Gemeinsam lösen wir die für Sie wichtigen Fragen in der Schrittgeschwindigkeit, die Sie sich wünschen.

Was Sie zum Coaching mitbringen müssen

Die Bereitschaft, bekannte und vertraute Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen - Oft möchten wir Menschen neue Denkmuster einfach ablehnen, weil wir das bisherige als das einzig Richtige anerkennen. Immer wieder müssen Sie sich im Coaching auf die Gedankenspiele einlassen:

Was wäre wenn?

Wäre es möglich, dass ...?

Was muss passieren, damit ...?

Die Bereitschaft, notwendige Veränderungen zu erarbeiten und diese umzusetzen - Die bekannte "Hölle" erscheint vor der Konsequenz des unbekanntes "Himmels" oft behaglich. Die Umsetzung neuer Verhaltensweisen braucht Konzentration und Kraft. Wir müssen uns immer wieder üben. Das ist wie mit dem Zähneputzen. Wenn sie kleinen Kindern zuschauen, wie sie sich darum bemühen müssen, jeden Zahn mit dieser unhandlichen Bürste zu säubern – und das über Monate! ... bis diese schwierige Technik zur Routine geworden ist. Stellen Sie sich vor, Sie hätte mit 4 Jahren, diese Bemühungen aufgegeben!

Die Bereitschaft, kritische Phasen im Alltag durchzustehen - Jeder Veränderungsprozess durchläuft kritische Phasen. Sie werden in ihrem Alltag gefordert sein, alte Verhaltensmuster zugunsten des Notwendigen abzulegen. Das kann schmerzvoll sein und geht oft nur in kleinen Schritten. Hier gibt es Etappen der Sinn- und Mutlosigkeit, in denen ich Sie stärke und stabilisiere. In diesen Phasen brauchen Sie Durchhaltevermögen.

Die Bereitschaft, sich an den persönlichen Erfolgen zu freuen - Die Erfolge wahrnehmen und als solche anerkennen. Der Blick auf das, was wir erreicht haben, wird Kraft geben, das zu leisten, was noch vor uns liegt. Deshalb ist es im Coaching auch ganz wichtig, immer wieder die Erfolge zu betrachten und sich daran zu erfreuen.

Über mich

Ich glaube daran, dass die Lösung für Herausforderungen im Menschen selbst zu finden ist und sehnsüchtig darauf wartet, gehört und gelebt zu werden. Ich arbeite intuitiv. Ich lasse mich ganz auf Ihre Situation ein, gehe im Einklang mit meiner inneren Stimme vor, höre Ihnen zu, ermutige Sie und gebe Ihnen gleichzeitig die Freiheit, die Sie brauchen. Ihre Selbstbestimmung liegt mir am Herzen. Ich liebe meine Arbeit und kenne die Herausforderungen beruflicher Veränderung aus persönlicher Erfahrung und stelle mich ihnen jeden Tag aufs Neue.



“Es begeistert mich, Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem Wachstum zu unterstützen.”

Mein Herzensspruch:

Kritiker haben wir genug. Was unsere Zeit braucht, sind Menschen, die ermutigen. Konrad Adenauer



Mein Lebenssinn:

Ich bin Gärtnerin in Lebensgärten und führe sie zu blühendem Leben und ertragreichem Wachstum.

Meine Stärke ist die individuelle Kombination von Interventionen im laufenden Coaching-Prozess – der kreative Umgang mit Blockaden und das geduldige Finden von Lösungen. Es gibt keinen Standardablauf im Coaching, jeder Mensch reagiert unterschiedlich, bringt unterschiedliche Erfahrungen aus seinem Leben mit. Ich erkenne dies schnell und fordere meine Klienten heraus, Ihre Grenzen auszudehnen.



Sie

- ... finden Aufmerksamkeit, mentale Unterstützung und ein offenes Ohr;
- ... werden ermutigt und ernst genommen;
- ... stärken den Zugang zu Ihrer inneren Stimme;
- ... entwickeln Lösungen für Probleme;
- ... gehen los und wagen nach dem ersten die nächsten entscheidenden Schritte

Ich

- ... respektiere Ihre Lebensgeschichte, Ihre Werte und Wünsche.
- ... hole Sie dort ab, wo Sie stehen.
- ... vertrete eine lösungsorientierte und ganzheitliche Haltung und Vorgehensweise.
- ... stelle Sie in den Mittelpunkt. Nicht mich.
- ... glaube an Sie und Ihre Träume und nehme Sie ernst.

Der erste Schritt zu Ihrem persönlichen Coaching

Senden Sie mir eine Mail mit einer kurzen Beschreibung Ihrer Situation und was Ihre Erwartungen an das Coaching mit mir sind.

Sie können mich auch gerne anrufen. (Falls der Anrufbeantworter läuft, nennen Sie mir einen oder zwei Wunschtermine, zu welchen ich Sie anrufen soll. Ich melde mich dann bei Ihnen.)

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!

COMPETO
Coaching-Praxis
Lic. iur. Christina A. Friedli
Schachenstrasse 59i
4562 Biberist

079 717 67 62
032 672 45 92
friedli@competo.ch
www.competo.ch