



13.1.2022

Coaching Konzept

Von Bianca Witte



Bianca Witte

BE WISE, BE WILD

SANDACHERWEG 8
CH- 5423 FREIENWIL
0041 – 76 74 70 657

BIANCAWITTE@GMX.CH

WWW.BEWISEBEWILD.COM

Inhaltsverzeichnis

1.	<u>WER BIN ICH?.....</u>	<u>2</u>
2.	<u>WAS IST COACHING?</u>	<u>2</u>
3.	<u>MEIN COACHING VERSTÄNDNIS</u>	<u>2</u>
4.	<u>ANDERE FORMEN DER BERATUNG</u>	<u>4</u>
5.	<u>MEINE ARBEITSWEISE.....</u>	<u>5</u>
6.	<u>DER KONKRETE ABLAUF EINES COACHINGS IN 6 PHASEN.....</u>	<u>7</u>
7.	<u>MEIN QUALITÄTSMANAGEMENT.....</u>	<u>9</u>
8.	<u>MEIN MENSCHENBILD</u>	<u>9</u>

1. Wer bin ich?

Seit meiner frühen Jugend habe ich bereits im Sport junge Menschen gecoacht und ihnen in der Entwicklung ihres Potenzials zur Seite gestanden. Mit meinen Studienabschlüssen im Bereich Soziologie und Arbeits- & Organisationspsychologie, habe ich mein Interesse zu meinem Beruf gemacht. Ich setze mein Wissen und Können im Bereich Human Resources und Management, sowie im Fitnessstudio und Sport ein.

Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Mensch einzigartige Fähigkeiten und Talente hat, die jeweils nach der Umgebung und Förderung entwickelt wurden oder möglicherweise als Potenzial noch versteckt sind. Als Coach treibt mich die Neugierde und Möglichkeit an andere zu unterstützen, mehr Optionen im Leben zu gewinnen. Dabei nutze ich aktuell verschiedene Ebenen und Formen in der Zusammenarbeit mit Menschen: als Fitness- und Sportcoach im Fitnessstudio, als Trainer, Management Executive, HR Consultant & Agile Coach im Geschäftsumfeld und als privater Coach für individuelle Fragestellungen. Die Verbindung von Körper und Geist sind für mich zentrale Bestandteile meiner Arbeit. Ob im Coaching, in der Beratung oder in der Workshop Gestaltung und Durchführung.

2. Was ist Coaching?

Der Ursprung des Begriffes „Coach“ stammt vom Begriff Kutsche bzw. Kutscher ab. Also der Person, die die Aufgabe hatte, die Pferde möglichst schnell und sicher ans Ziel zu leiten. Seit 1850 wird der Begriff „Coach“ ebenfalls im Bereich der universitären Lehre genutzt. Und ebenfalls seit Ende des 19. Jahrhunderts findet er im Sport Anwendung.

Der Coach ist die Person, die andere Menschen zielgerichtet für sportliche Wettkämpfe vorbereitet, um erfolgreich zu sein. Der Begriff entwickelte sich weiter im Bereich des Spitzensportes und wurde dann etwa in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts im Bereich des Managements genutzt. Oftmals synonym mit dem Begriff des Beraters und Trainers, der als individueller, mentaler Begleiter Spitzenleistungen fördert. Durch die vielen Möglichkeiten in der heutigen Zeit und der Auswahl an Möglichkeiten, ist es manchmal herausfordernd für Menschen, „sie selbst zu sein“ bzw. ihre Identitäten auszubilden, die durch verschiedene Rollen von ihnen gefordert werden. Das Ziel eines Coachings ist es, die Persönlichkeit zu stärken, so wie in Arbeits- und Lebenssituationen mehr Klarheit und Wahlmöglichkeiten zu bekommen.

3. Mein Coaching Verständnis

Für mich ist „Coaching“ ein lösungs- und zielorientierter, zeitlich begrenzter, partnerschaftlicher Veränderungsprozess. Bei dem ich Einzelpersonen, deren geistige Selbstregulation voll umfänglich funktioniert, wie auch Teams, auf dem Weg zur Zielerreichung begleite. Coaching kann sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext stattfinden. Dabei ist es sehr wichtig, dass dieser Veränderungsprozess freiwillig geschieht und sowohl der Coachee, wie auch ich als Coach jederzeit den Coaching-Prozess abbrechen können. Dies bedeutet, dass der Coachee psychisch gesund ist, um für

sich selbst entscheiden zu können und keinerlei psychische Krankheitsdiagnosen mitbringt.

Coaching bedeutet für mich, die Zusammenarbeit auf einer vertrauensvollen Beziehung basieren zu lassen. Das bedeutet zum einen für mich, meine Coachee Dokumentation privat und verschlossen aufzubewahren, wie auch sämtliche besprochenen Inhalte mit Diskretion und Verschwiegenheit zu behandeln. In meiner schriftlichen Dokumentation über den Verlauf und Fortschritt des Coachings, lege ich deshalb auch die unterschriebene Vereinbarung zwischen mir und dem Coachee sicher und datengeschützt ab. Diese Vereinbarung ist Teil meines Vertrages bei Auftragsannahme.

Mit Coaching werden individuelle Entwicklungen anhand der Förderung von Selbstreflexion und der Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens angestoßen. Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung, sowie Bewusstsein und Eigenverantwortung stehen dabei im Vordergrund. Anhand von einer konkreten und wohlformulierten Zieldefinition sollen die angestrebten Entwicklungen in einem bestimmten Zeitrahmen realisiert werden.

Durch die Eigenverantwortung im Coaching, wird der Coachee befähigt selbstständig seine Themen anzugehen und zu lösen. Wenn ein Kunde mit einer bestimmten Problemstellung ins Coaching kommt, gehe ich davon aus, dass er/ sie zu dem relevanten Problem die Lösung unbewusst kennt. Und dass der Coachee über die Fähigkeit verfügt, diese anzuwenden. Er/ Sie handelt stets mit einer positiven Intention. Deshalb fokussiere ich mich im Coaching auf die Ziele, Ressourcen und Ausnahmen vom Problem, so dass der Coachee im Coaching Prozess lösungsorientiert bleiben kann.

Sollte sich während des Begleitungsprozesses herausstellen, dass der Coachee vertiefte Unterstützung benötigt, sehe ich mich als Coach in der Pflicht, meine Aufgabe abzugrenzen. Zum Beispiel die Empfehlung zur Konsultation eines professionellen Therapeuten/in auszusprechen und mein Coaching Mandat zu beenden. Als Coach arbeite ich ausschliesslich mit Coachees die selbstverantwortlich entscheiden können und eine gesunde Selbstregulation und Resilienz besitzen, die psychische Vorerkrankungen ausschliessen. Zur Absicherung ist dies ebenfalls Bestandteil des Anamnesebogens, der Teil meines Vertrages ist.

Das Ziel von Coaching ist unter anderem die Ermöglichung, eigenverantwortlich das Potential eines Menschen zu fördern, seine eigenen Leistungen zu verbessern und die Ressourcen für eine erfolgreiche Karriere und eine erfüllende Lebensgestaltung zu stellen.

Bereiche in denen Coaching Wirkung zeigt, sind:

- Führungskräftebegleitung – und Entwicklung
 - Begleitung während der beruflichen Entwicklung
 - Wechsel von Positionen, Bereichen & Teams
 - Reflektion auf das Führungsverhalten

- Persönlichkeitsentwicklung
 - Karriereentwicklung
 - Wertorientierung
 - Lebensplanung
- Potenzialentwicklung
 - Talententwicklung – und Förderung
 - Selbstvertrauen & Selbsterkenntnis fördern
 - Eigen- und Fremdwahrnehmung schärfen
- Veränderungsmanagement
 - Change-Management für Einzelne und in Gruppen
 - Begleitung von Veränderungen
 - Kulturentwicklungen
- Verhaltensveränderung
 - in Stresssituationen: Work-Life-Balance/ Resilienz/ Bedürfnis-erkennung
 - in Konfliktsituationen: Auflösen von Konflikten, Kommunikationsmechanismen, Erkennen des persönlichen Anteiles zur Aufarbeitung und Lösung
 - in Beziehungen
 - in alltäglichen Situationen/ Gewohnheiten/ Glaubenssätze
 - kleinen Alltagsünden verbessern: Essverhalten, Rauchen

4. Andere Formen der Beratung

Oftmals werden verschiedene Begrifflichkeiten aus dem Bereich der Entwicklung, Unterstützung und Zusammenarbeit vermischt, so dass es zu Missverständnissen kommen kann. Für mich unterscheiden sich die aufgeführten Begriffe wie folgt:

Sport Coaching

Sport Coaching bezieht sich auf eine spezifische Teilnehmergruppe: Athleten & Athletinnen. Es geht vor allem darum, Leistung punktgenau abrufen zu können und seine Ziele zu erreichen. Die moderne Sportwissenschaft zeigt, dass es einen ganzheitlichen Einbezug von Geist, Gefühl, Körper und Seele braucht, um nachhaltig erfolgreich sein zu können. Dabei geht es um den Auf- und Ausbau von mentaler Stärke, Resilienz, Abbau von emotionalen Barrieren und Fokussierung.

Agiles Coaching

Agiles Coaching besitzt einen grossen Anteil von klassischem Coaching, welcher anhand von agilen Arbeitsmethoden spezifisch genutzt wird. Im Vergleich zum reinen Coaching Verständnis geht es darum, dass das agile Mindset und die damit verknüpften Arbeitsmethoden in die entsprechende Organisation zu implementiert. Durch diese Rahmenbedingungen hat das Agiles Coaching somit stellenweise Beratungs- und Training Charakter. Und es wird wie in der Beratung geknüpft an eine feste Erwartung was verändert werden soll.

Beratung bzw. Consulting

Erfolgt üblicherweise über einen längeren Zeitraum mit der Begleitung von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen in Gruppen und Organisationen. In diesem Zusammenhang werden in einem Beratungsprozess vom Berater bzw. Consultant für den Kunden entsprechende Lösungsansätze und Handlungsoptionen als Empfehlung ausgearbeitet. Der Berater leitet gezielt den Kunden an, die vorab besprochene Lösung zu erreichen. Der Fokus der Beratung ist die Problemlösung des Kunden.

Mediation

Hierbei handelt es sich um ein freiwilliges, vertrautes und ergebnisoffenes Verfahren zur außergerichtlichen, konstruktiven Bearbeitung von Konflikten. Das bedeutet, die Konfliktparteien erarbeiten ihre eigene Lösung und werden dabei vom Mediator moderiert.

Schulung/ Workshop bzw. Seminar

Hier handelt es sich um die methodisch-didaktische Vermittlung von fachlichen Themen durch einen Dozenten. Dabei handelt es sich um ein vorwiegend unterrichtendes Format. Es können zur Erfolgs- und Lernkontrolle organisatorische Qualitätsmerkmale festgelegt werden, die dann in Mitarbeitergesprächen Anwendung finden.

Therapie

Die Therapie ist ein Heilungsprozess, der einen Krankheitszustand voraussetzt und eine professionelle medizinische bzw. psychologische Betreuung erfordert.

Training

Bei einem Training wird themenfokussiert an einem Prozess gearbeitet und Wissen vermittelt. Es werden vorgegebene Methoden und Handlungsoptionen aufgezeigt, welche anschließend durch verschiedene Methoden „trainiert“ bzw. eingeübt werden. Das Ziel ist theoretische Ansätze in der Praxis anzuwenden, damit die Teilnehmenden ihren Wirkungskreis und Arbeitsweisen erweitern können.

5. Meine Arbeitsweise

Ich schaffe einen sicheren Raum, in dem mein Coachee seine Fähigkeiten, Erfahrungen und Ideen zielgerichtet, nachhaltig und selbstbestimmt erreichen kann. Mein Ziel ist es, dass mein Coachee mehr Optionen und Wahlmöglichkeiten erhält und persönlich wächst. Coaching basiert für mich auf dem Austausch – verbal, wie non-verbal. Dabei ist mir wichtig, dass meine Begleitung inspirierend, qualitativ hochwertig, mit den Sinnen erfahrbar, freiheitsfördernd und individuell ist. Durch mein Methodenangebot findet mein Coachee zu präzisen und praktischen Lösungen mit persönlichem Mehrwert innerhalb von kurzer Zeit. Dabei ist unser Umgang und unsere Zusammenarbeit reflektierend, humorvoll, wohlwollend, auf Augenhöhe und geprägt von gegenseitigem Respekt.

Um dem Coachee bestmöglich unterstützen zu können, ist mir wichtig meinen eigenen Methodenkoffer stets aktuell, gepflegt und adressatengerecht zu halten. Meine eigene

Neugier, Offenheit und Veränderungswilligkeit sind dabei für mich zielführend. Um mit dem Coachee sein gewünschtes Ziel zu erreichen, setze ich folgende Methodenstruktur im Coaching ein:

1. OPTION: Analyse

Als Option biete ich dem Coachee zu Beginn unserer Arbeit eine Standortbestimmung durch zertifizierte Diagnostiken wie Insights Discovery, Positive Intelligence Assessment und ScanMe Talentfinder an.

Die Diagnostik kann dem Coachee Orientierung geben und Stärken, Schattenverhalten und Potenziale aufzeigen. Als Risiko besteht durch die Einschränkung der eigenen Person durch die Analyse (Bias Bildung) und das Priming (die Vorprogrammierung im Kopf), was unter Umständen zu einer eingeschränkten Sicht auf die Persönlichkeit des Coachees führt. Und eventuell zu einer Stigmatisierung durch eine (sich selbsterfüllende) Prophezeiung wirken kann.

2. Methoden für Interventionen

Durch die Fülle meines Methodenkoffers, kann ich auf verschiedenen Interventionen zurückgreifen. Als Beispiel möchte ich Coaching Techniken aufzeigen, die das Spektrum meiner Arbeit verdeutlichen und anhand derer ich die spezifische Intervention auswähle. Alle drei Methoden nutzen die neuronalen Strukturen und basieren auf der Annahme der Lösungsorientierung. Ich bin überzeugt, dass die Beschäftigung mit dem Problem den Coachee negativ verstärkt, anstatt ihm/ ihr positiv, selbstbestimmte Wahlmöglichkeiten an die Hand zu geben.

- **NLP** – Neurolinguistisches Programmieren: Im NLP stehen verschiedenen Möglichkeiten zur Verfügung, die alle Sinne ansprechen und den Coachee darin unterstützen eine andere Perspektive auf sein „Problem“ zu entwickeln. Über hirngerechtes Arbeiten, wird weniger am Inhalt als an der empfundenen Wahrnehmung gearbeitet. Spezifische Interventionen sind zum Beispiel die Wunderfrage, Timeline arbeiten, die Swish Methode und viele weitere.
- **POSITIVE INTELLIGENCE (PQ)** – PQ arbeitet mit dem eigenen „Saboteur“ Verhalten, welches durch negative Glaubenssätze, rigide Regulation von Bedürfnissen etc. beruht. Durch die Nutzung der Erkenntnisse von Daniel Golemans Emotional Intelligence werden die Saboteure in Darstellung gebracht und dissoziativ dem Coachee zugänglich gemacht. So wird die Möglichkeit geschaffen, für den Coachee belastendes Verhalten zu personifizieren. Durch die Distanz von Verhalten und Person kann dann das Saboteurverhalten anders beurteilt und dissoziiert werden, um es dann zu integrieren.
- **WINGWAVE** – Durch die Arbeit mit Wingwave können vom Hirn nicht verarbeitete Emotionen verwandelt und integriert werden. Die Methode des „Winkens“ dient der Nachahmung der Augenbewegung in REM (Rapid eye Movement) Phasen, die uns helfen, Erlebnisse zu verarbeiten und im

hirneigenen „Archiv“ abzulegen. Diese Methode nutze ich mit Coachees, die mit traumatischen Erlebnissen, Ängsten, Alltagssüchten etc. zu mir kommen. Ebenso wie zum Beispiel mit Sportlern, die durch Unfälle oder ähnliches emotionale Blockaden in der Leistungserbringung haben.

Des Weiteren nutze ich neben den oben beschriebenen Methoden folgende Elemente:

- Fragetechniken
- Submodalitäten
- Sinneswahrnehmungen (VAKOG)
- Trance und Hypnose
- Neuronalen Strukturen/ Gehirngerechte Methoden und Modelle (Vera Birkenbihl, SCARF, NLP....)
- Embodiement/ Körperarbeit aus der Gestalt Therapie und dem Improvisationstheater
- Visualisierungen
- Aufstellungsarbeit
- Schattenverhaltensarbeit/ Arche Typen
- Kreativitätstechniken wie Malen, Basteln & Elemente von Gestalt
- Etc.

6. Der konkrete Ablauf eines Coachings in 6 Phasen

Da der Coaching Prozess sich nach persönlichen und individuellen Bedürfnissen ausrichtet, wird die Intensität und Frequenz der Coaching Sitzungen anhand des Bedarfs des Coachees festgelegt. Dabei biete ich Coachings zwischen 60 - 120 Minuten an, die nach den unten aufgelisteten 6 Phasen ablaufen. Im Durchschnitt handelt es sich dabei um 2-4 Sitzungen, je nach Bedarf des Coachees. Mein Ziel ist das der Coachee rasch möglichst zu einem Erfolgserlebnis durch die Zielerreichung kommt.

Vor dem ersten Coaching starte ich mit einem kostenlosen Kennenlernen von 30 Minuten. Im Gespräch klären wir die Rahmenbedingungen des Coachings und stellen sicher, dass Coach und Coachee miteinander arbeiten können/ wollen. Ebenfalls weise ich auf die Vertragsbedingungen hin, die zum Beispiel die Versicherung der eigenen psychischen Gesundheit, der Freiwilligkeit, der Zustimmung der handschriftlichen Dokumentation und Abrechnungsmodalitäten enthalten. Da Coaching auf Vertrauen und Austausch basiert, ist es für mich wichtig, dass beide Seiten sich in der Zusammensetzung wohl fühlen.

Im Bereich des Sportcoachings findet das Contracting ähnlich statt und wird noch ergänzt durch eine körperliche Anamnese, um gesundheitliche Risiken auszuschliessen. Durch den Einsatz von wingwave zur Leistungssteigerung, Zielerreichung und Überwindung von emotionalen Barrieren, ist es für mich wichtig in diesem zentralen Punkt die mentale, wie die körperliche Fitness abgeklärt und abgesichert zu wissen.

Im Coaching gehen wir dann durch folgenden Prozess:

1. Themenklärung

Worum geht es in dem Coaching? Was möchte der Coachee?

2. Zielformulierung

Jedes Coaching startet mit zwei Zielformulierungen bzw. Überprüfungen: das grosse Ziel, wie auch das aktuelle Sitzungsziel.

Was ist der gewünschte Zielzustand des Coachees? Wie fühlt dieser sich an? Was genau ist anders, wenn das Ziel erreicht wurde? Wie wird der Coachee merken, dass das Ziel erreicht wurde? Was für ein Ziel möchte der Coachee am heutigen Tag erreichen?

Ich achte darauf, dass der Coachee ein wohlformuliertes Ziel nennt, dass er / sie selbst erreichen und umsetzen kann. Es soll wohlformuliert, in der „Ich“-Form und konkret datiert sein. Dann stelle ich fest, ob es möglicherweise Hinderungsgründe für den Coachee gibt, die das Ziel verhindern könnten. Sei es durch seinen eigenen sekundären Gewinn durch das Problem oder durch jemanden anders. Gemeinsam testen wir dann durch Fragen, inwieweit das Ziel stimmig und erreichbar ist und keine Störfaktoren auftreten. Dabei nutze ich auch Skalierungsfragen, um zusammen mit dem Coachee später das Resultat der Veränderung und Zielerreichung zu messen.

3. Problemzustand definieren

Durch die kurze Klärung des Problems, ermittle ich mit dem Coachee anhand von verschiedenen Sinneseindrücken, wie sich der aktuelle Zustand bemerkbar macht. Ebenso soll der Coachee Zugang zu seiner gegenwärtigen Situation bekommen, von der wir starten.

4. Intervention/ Übungen/ Techniken

Je nach Anliegen, wähle ich dann eine Intervention aus, die den Coachee in der Zielerreichung unterstützt. Diese Interventionen basieren auf den oben genannten Methoden. Je nach Situation und Mensch agiere ich hier flexibel, da Person und Störung durch die Person immer vor der Methode steht.

5. Zukunftstest

Nach den Interventionen prüfe ich zusammen mit dem Coachee, ob das Ziel der Sitzung erreicht wurde und in der Zukunft funktioniert, durch zum Beispiel den Future Pace aus dem NLP.

6. Selbstreflektion

Der Coachee prüft sein Ergebnis des Coachings anhand der Skalierung aus Schritt 1 auf einer Skala von 1-10. 1 bedeutet schwach und 10 bedeutet stark.

Je nach Ziel und Anforderung des Coachees schliesse ich die Sitzung durch ein Ankern des Ergebnisses.

Ich schliesse für mich das Gespräch mit der Dokumentation der Sitzung ab. Dabei notiere ich mir den Fortschritt zur Zielerreichung, das Sitzungsziel und die wichtigsten Punkte, die der Coachee in der Sitzung eingebracht hat. Ziel ist es, die optimale Begleitung

anbieten zu können indem ich schriftliche Erinnerungen an die einzelnen Sitzungen notiere. Diese Dokumentation erfolgt handschriftlich und wird von mir in einem abschliessbaren Schrank aufbewahrt.

7. Mein Qualitätsmanagement

Mein eigenes Qualitätsmanagement liegt mir sehr am Herzen. Mir ist wichtig, aktuell und a jour zu sein was meine eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse betrifft. Somit tausche ich mich in verschiedenen Peer Group Zirkeln aus, nutze Supervisionen und finde Inspiration in Vorträgen von fachspezifischen Veranstaltungen. Ausserdem bilde ich mich kontinuierlich weiter.

Meine aktuellen Peer Zirkel basieren auch den Ausbildungsrichtungen, die ich bisher besucht habe. So nutze ich alle 6 bis 8 Wochen meine Alumni Gruppe des Instituts für Angewandte Psychologie (IAP) der ZHAW, um Fallbesprechungen, Methodennutzung und -Wirkung zu besprechen. Ausserdem nutze ich weiteren Coach Gruppen methodenspezifisch zu NLP und Positive Intelligence in einem wöchentlichen Rhythmus für den Austausch zur Methode, Literatur und Erfahrungsaustausch. Sowie in sportspezifischen Fragen eine Gruppe von Personal Trainern und Mental Coaches aus dem Bereich wingwave.

Zur methodischen Supervision stehen mir Dr. Doris Ohnesorge, Dr. Walter Häfele, Dipl.-Psychologe & Psychotherapeut Dirk Herden und MA Supervision Anne Katrin Kuhn zur Verfügung.

In meinem Beruf arbeite ich in einem Team mit 4 weiteren ausgebildeten Coaches und Psychologen. Hier stellen wir ebenfalls sicher, dass wir wöchentlich in die Reflexion gehen und einmal pro Quartal eine externe Supervision nutzen.

Im Bereich des agilen Coachings bin ich gerade in einem firmeninternen Mentoren Programm mit dem Head of UX.

Für mich ist es selbstverständlich aktiv für genügend Literatur und virtuellen Austausch zu sorgen.

8. Mein Menschenbild

Mein Coaching Verständnis basiert auf der Individual Psychologie nach Adolf Adler und findet Erweiterung durch die Grundsätze des NLPs. Alle Menschen sind einzigartig und für ihre Entscheidungen und Handlungen selbstverantwortlich. Die Wahrnehmung der eigenen Realität ist geprägt durch viele Sinneseindrücke, die eine Art „Landkarte“ der Wahrnehmung prägen. Anhand der Landkarte entscheidet der Mensch, was für ihn wahr und richtig ist. So ist diese Wahrheit im Zusammenhang mit ihrer familiären und gesellschaftlichen Sozialisation in ihren jeweiligen Stärken und Schwächen zu verstehen. Die Individualpsychologie sieht den Menschen als aktiv handelndes – nicht triebbestimmtes – Wesen. Der Mensch trifft Entscheidungen, ist schöpferisch tätig und handelt, um sich zu entwickeln und zu lernen. Die Handlungsweisen sind zielorientiert,

das heisst, wir handeln, um etwas zu erreichen oder zu vermeiden. Dabei gehe ich davon aus, dass jedes Handeln auf einer positiven Absicht beruht. Durch Feedback und Kommunikation erhalten wir eine Reaktion auf die Bedeutung unserer Aussagen oder unseres Verhaltens. Deshalb ist es wichtiger, den Prozess der Wahrnehmung zu verändern, als über den Inhalt zu diskutieren oder das Problem zu manifestieren.

Aus diesem Grund nutze ich in meiner Coaching Arbeit ausschliesslich Methoden, die dem Coachee ermöglichen seine Wahrnehmung zu verändern und die „Landkarte“ zu erweitern. Lernbereitschaft, Neugier und Demut sind für mich wichtige Werte im Leben, wie in der Zusammenarbeit. Je nach Person, Landkarte und den damit verbundenen Erlebnissen kann Hypothese überschätzt werden, die nicht zum Klienten passt und möglicherweise dazu führt, das aktive Zuhören zur Interpretation wird. Damit ein partnerschaftliches Verhältnis auf Augenhöhe möglich ist, braucht es vom Coachee den Willen und die Möglichkeit selbstreflektiert und selbstregulierend handeln zu können. So wie den intrinsisch motivierten Wunsch, Verantwortung für das eigenen Leben zu übernehmen, da er/ sie verantwortlich für die eigene Lösung ist.