

Haltung, Arbeitsweise und methodische Schwerpunkte

Im Unterschied zum klassischen Berater oder Trainer helfe ich als Life-, Business-Coach, Sparringpartner Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen, ohne dabei primär als inhaltlicher Experte Lösungen vorzugeben. Sie erhalten **professionell gesteuerte Reflexions- und Entwicklungsangebote, Prozessbegleitung** durch einen **neutralen Dritten** – zielorientiert und zeitlich befristet, um persönlich stimmige und umsetzbare Ansätze für sich und ihre Lebens-, Arbeitskontexte – Ihre persönliche Anforderungslandschaften - zu entwickeln.

Im Rahmen eines Life-, Business-Coachings biete ich Ihnen einen **professionellen Rahmen**, um konzentriert an Ihren Themen und Vorhaben zu arbeiten. Ihre Anliegen und Ziele stehen im Mittelpunkt. Sie haben Zeit und Raum zur Reflexion, die von mir **behutsam und zielbezogen** geführt und angeregt wird. Sie können innehalten, sich auf für Sie Wesentliches besinnen, neue Handlungsstrategien erproben. Meine Haltung, Methoden und Werkzeuge aus der *systemisch-konstruktivistisch-analytisch orientierten und lösungsfokussierten Beratung* stützen unsere Zusammenarbeit. Ihre **Autonomie** bleibt durch eine respektvolle, neutrale und vertrauensvolle Haltung meinerseits gewahrt.

Vorzugsweise arbeite ich mit folgenden **Methoden und Werkzeugen**:

- *Systemisch-konstruktivistische Fragetechniken und Methoden*: zB Schlüsselwörter, ressourcen- und lösungsorientiertes, unterschiedsbildendes Fragen; vertiefendes, explorierendes, hypothetisches Fragen; zirkuläres Fragen, Perspektivenwechsel, Problem-Ausnahme-Fragen, Meta-Dialog, Metaphern-Arbeit, Utilisierung, etc.
- *Lösungsfokussiertes Arbeiten*: zB Arbeit mit Wünschen, Zielbildern-, Zielentwürfen, lösungsfokussiertes Zuhören, Fragen; Aufgaben, wie zB Beobachtungsaufgaben; arbeiten mit Bodenankern, Skalierungsfragen, etc.
- *Psychodynamische-Ansätze*: Arbeit mit Übertragung, Gegenübertragung, etc.
- *Methoden aus dem Psychodrama*: Szenisches Arbeiten, Reflexion des Rollenverhaltens, Thematisierung der Rollenflexibilität, Spiegeln, Doppeln, Inneres Team, Arbeit mit der Real- und Hintergrundbühne (Psychodynamik, Kontext), etc.
- *Narrativer Ansatz* nach Michael White: Storyline, Externalisierung, etc.
- *Klärungsorientierter Ansatz nach Rainer Sachse*
- *Provokative Interventionen*
- Visualisierungshilfen, verschiedenste Methoden, Techniken aus dem Bereich Business-Analyse-, Projekt-und Prozessmanagement, Requirements-Engineering, etc.