

Einzelcoaching – Arbeitsweise und Methodeneinsatz

Im Unterschied zum klassischen Unternehmensberater helfe ich als Coach, Sparringpartner Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen, ohne dabei primär als Experte Lösungen vorzugeben. Sie erhalten eine professionell gesteuerte Reflexions- und Entwicklungshilfe durch einen neutralen Dritten – zielorientiert, behutsam Ihren persönlichen und beruflichen Kontext berücksichtigend, um persönlich **stimmige** Lösungen zu entwickeln.

Im Rahmen eines 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-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:

- Systemische Fragetechniken und Methoden (Schlüsselwörter, ressourcen- und lösungsorientiertes Fragen; vertiefendes, explorierendes, hypothetisches Fragen; zirkuläres Fragen/Perspektivenwechsel, Reframing/Umdeutung, Ausnahmen, Unterschiedsbildung, Utilisation, Meta-Dialog, Metaphern-Arbeit, Time-line, etc.)
- Lösungsfokussiertes Arbeiten (Zielbilder-/Zielentwürfe, Lösungsfokussiertes Zuhören/Fragen, Aufgaben, wie zB Beobachtungsaufgaben; arbeiten mit Bodenankern, Skalierungsfragen – Skalen, etc.)
- Methoden aus dem Psychodrama (Reflexion des Rollenverhaltens/der Rollenflexibilität, Spiegeln, Doppeln, Stühlearbeit, Inneres Team, etc.)
- Narrativer Ansatz nach Michael White (Storyline, Externalisierung, etc.)
- Klärungsorientierter Ansatz nach Rainer Sachse
- Provokative Interventionen
- Diverse Visualisierungshilfen, um „Sichtbarkeit“ herzustellen
- Verschiedenste Methoden/Techniken aus dem Bereich Business-Analyse-, Projekt- und Prozessmanagement, Requirements-Engineering