

Systemisches Coaching

Unterstützung, Weiterentwicklung, Perspektiven, Sicherheit

Die Anforderungen im Berufsleben steigen stetig. Besonders Führungskräfte stehen unter wachsendem Erfolgsdruck; ständig stehen neue Entscheidungen an. Der Arbeitsalltag, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben wird immer anstrengender. Die Geschwindigkeit in unserer globalen Welt nimmt zu und bringt sie oft an die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit.

Ich unterstütze Sie dabei, neue, individuelle Visionen, Wünsche, Ziele und Strategien für Ihre berufliche Zukunft, für Ihre Persönlichkeitsentwicklung oder die zu lösende Situation zu entwickeln und umzusetzen. Manchmal bedarf es einfach nur eines anderen Blickes, auch auf sich selbst und Ihre Situation.

Der Kopf ist rund, damit er beim Denken die Richtung ändern kann. Das macht Sinn, doch was ist, wenn Ihre Gedanken dauerhaft Karussell fahren? **Coaching schärft Ihre Wahrnehmung und Ihr Bewusstsein.**

Beispielhafte Anlässe / Themen für ein Coaching:

- Sie wollen konkrete Ziele erreichen, Ihr Verhalten reflektieren, sich beruflich weiterentwickeln? Sie streben den nächsten Karriereschritt an?
- Sie haben eine neue Führungsposition und -aufgaben, neue Herausforderungen?
- Sie haben eine schwierige Situation mit Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten?
- Sie wollen sich auf ein wichtiges Gespräch vorbereiten?
- Sie streben eine bessere Balance von Berufs- und Privatleben an?
- Sie wollen gelassener werden und lernen besser mit Stress umzugehen?
- Die Luft wird dünner, je höher Sie steigen. Fühlen Sie sich manchmal überfordert, „einsam“ als Führungskraft in ihrer Hierarchiestufe?
- Sie wollen Ihre Kommunikation und Ihre Wirkung verbessern?
- Sie wollen Ihr Konfliktverhalten ändern?
- Sie versuchen etwas zu verändern, doch Sie sitzen fest oder drehen sich im Kreis?

Als **systemische Beraterin und Coach** unterstütze ich Sie dabei Ihre eigenen Bedürfnisse und Anforderungen von außen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ohne Ihnen die Verantwortung abzunehmen begleite ich Sie in Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung und unterstütze Sie dabei, Orientierung und Klarheit zu gewinnen um gezielt, Veränderungen vorzunehmen. Sie bekommen Entscheidungssicherheit in für Sie wichtigen Fragen.

Lösungsstrategien erarbeiten und umsetzen:

Der Begriff „Coaching“ wird vielfach und oft unterschiedlich verwendet. Coaching verstehe ich als ressourcen- und lösungsorientierte Prozessberatung.

Im **systemischen Coaching** wird immer das **Gesamtsystem** betrachtet, also immer die Kommunikation und das Verhalten von mehreren Personen. Es geht somit nicht darum, sehnsüchtig darauf zu warten, bis sich das System, die Situation oder die Menschen ändern. Vielmehr geht es darum den richtigen Schalter im Kopf zu finden: wenn **ICH** aktiv werde, dann wird sich auch etwas in meinem Umfeld ändern.

Bei systemischem Coaching ist der Klient Experte für seine Probleme und Lösungen, der Coach ist Experte für den Weg zum Finden der Lösungen.

Ich schärfe Ihre Wahrnehmung und beleuchte mit Ihnen zusammen eine Situation aus verschiedenen Perspektiven. Stellen sie sich einfach vor, ich leuchte Ihnen mit einer Taschenlampe, damit Sie Ihren Weg finden.

* Aus Gründen der Lesbarkeit wird jeweils die männliche oder weibliche Form verwendet und bezieht sich selbstverständlich auf beide Geschlechter.