



# Coaching

Coaching ist eine prozessorientierte und vertrauliche Beratung zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher oder beruflicher Ziele. Die notwendigen Kompetenzen zur Umsetzung können innerhalb des Coachings trainiert, reflektiert und gelernt werden.

**Wer Coaching in Anspruch nimmt, begibt sich in einen gewissen Veränderungsprozess**, den der Klient bestimmt. Hat der Klient einen Veränderungsbedarf für sich erkannt, vereinbaren beide einen Aktionsplan, ein Konzept was den Klient erwartet und wie er sein Ziel erreichen kann.

Wenn Sie Coaching in Anspruch nehmen möchten, stellen Sie eine Aufgabe an den Coach, die SIE lösen, erreichen oder einfach nur anschauen wollen. Ein Coach begleitet Sie dabei, hilft Ihnen bei der Umsetzung, gibt Ihnen Lösungsvorschläge oder eine andere Betrachtungsweise. Diese nenne ich „Perspektivenrad“. Dieses Perspektivenrad setzte ich auch manchmal kreativ und unkonventionell ein. Denn dadurch werden neue Gedanken und Betrachtungsweisen frei. Es gibt viele unterschiedliche Coaching- und Trainingsmethoden.

**Mein Coaching ist lösungsorientiert und verhaltensorientiert.** Das bedeutet für Sie, dass ich Ihr Verhalten, Ihre Entscheidungs- und Handlungsmuster reflektiere, Handlungsstrategien mit Ihnen entwickle und Verhaltenstraining anbiete. Durch mein Profiling ist es mir schnell möglich, Ihnen Lösungen aufzuzeigen und wie sie umgesetzt werden können. Als Ihr Coach sage ich Ihnen allerdings nicht immer das, was Sie hören wollen. Sondern ich sage auch das, was ich nach meinem Ermessen glaube, was Sie brauchen für Ihre Absichten. Eine Übersicht meiner Methoden, Werkzeuge und Themen, die ich als Coach und Trainerin habe, finden Sie unter dem Menüpunkt „Portfolio“ mit den Gruppen Portfolio, Methoden, Touchpoints.

Coaching muss nicht immer zielorientiert sein. Die dynamische Rollenfindung (Methoden) hat die Selbstverwirklichung durch Ausprobieren zum Thema. In meiner langjährigen Schauspielerfahrung habe ich viele Rolle gespielt, die wenig mit meinem Leben zu tun haben. Wenn ich solche Rollen spiele, eigne ich mir neue Kompetenzen, neue Fähigkeiten an. Dadurch weiß ich und stimme der These von C.G.Jung und Myers-Briggs zu, dass eine Persönlichkeit sich voll entfalten und ihr „ungenutztes“ Potenzial erlernen und entwickeln kann. (Methoden/Persönlichkeitsmodelle). Mein Coaching ist für Sie bereichernd, unterstützend, ermutigend, klärend und helfend.

