

# Coaching

Entscheidungssituationen strukturieren, berufliches Handeln reflektieren, individuelle Qualifizierung

Coaching ist Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm für berufliche Herausforderungen - auch geeignet als Initialzündung zur Klärung von aktuellen Fragen.

## Was beim Coaching geschieht

Als Coach bin ich Anwalt Ihrer Interessen. Zugleich stehe ich Ihrer Situation objektiv gegenüber. Meine Erfahrung aus über 10 Jahren Coaching: Konkrete Probleme brauchen konkrete Lösungen. Deshalb sind situationsbezogene, pragmatische Maßnahmen eine wichtige Ebene im Coaching. Selbstgemachte oder von außen gesetzte Hürden spielen dabei eine Schlüsselrolle. Coaching hilft typische Muster zu erkennen und Strategien zur Veränderung zu entwickeln.

## Wie ich Coaching verstehe

Schwerpunkt im Coaching ist die Stärkung Ihrer eigenen Lösungskompetenz durch verschiedene methodische Zugänge. Durch diese Vielfalt von Methoden zeichnet sich mein Coaching aus. Im Zentrum steht das Gespräch nach lösungs- und ressourcenorientierten Beratungsprinzipien (systemische Ansätze). Es kann aber auch Trainings- und Beratungselemente umfassen. Ergänzende Methoden sind je nach Situation die Arbeit mit dem Inneren Team (Schulz von Thun), Analogien, Visualisierung durch Aufstellungen (Varga von Kibéd), Feedbackprozesse etc.

## Wie Coaching abläuft

Coaching ist ein klar strukturierter Prozess. Die einzelnen Phasen:

1. Kontraktphase:

- Zielklärung
- Ist-Analyse
- Klären der formalen Rahmenbedingungen

2. Arbeitsphase:

- Bearbeitung der Themen mittels der oben genannten Methoden
- Evtl. Aufgaben für die berufliche Praxis

3. Abschlussgespräch:

- Evaluierung der erzielten Ergebnisse

## Welchen Zeitraum Coaching umfasst

Die Phasen einer Coachingsequenz können eine bis ca. acht Sitzungen von jeweils 1 ½ bis 2 Stunden umfassen. In der kürzesten Form sind alle Module der Sequenz in einer Sitzung enthalten. Generell handelt es sich bei Coaching nach meinem Verständnis um einen kurzzeitorientierten Ansatz, der erfahrungsgemäß mit ca. fünf Treffen abgeschlossen ist.

Rufen Sie mich an!  
Telefon 089 - 692 07 51

[info@elisabeth-kraeuter.de](mailto:info@elisabeth-kraeuter.de)

© Elisabeth Kräuter - [www.elisabeth-kraeuter.de](http://www.elisabeth-kraeuter.de)