

Coaching Methoden

Wie bei allem gibt es auch im Bereich des Coachings sehr viele Wege, die zum Ziel führen. Es gibt jedoch einige wenige Grundvoraussetzungen, die für mich nicht in Frage gestellt werden können und auf die ich meine Arbeit aufbaue:

- **SIE wissen was für Sie am Besten ist!**
Ich verstehe mich nur als Geburtshelfer für Ihre eigenen Ziele und Wege. Das bedeutet zum Einen, dass Sie stets selbst in der Verantwortung stehen, den für Sie geeigneten Weg einzuschlagen. Und zum Anderen, dass unter keinen Umständen irgendetwas passiert oder gemacht wird, das gegen Ihren Willen oder Ihre Überzeugung ist.
- **Hinter allem, was ich tue, stehe ich voll und ganz!**
Was ich meinen Klienten rate, gilt auch für mich selbst: Man sollte stets nur das tun, was einem Spaß macht und mit dem man sich identifizieren kann. Alle von mir angewandten Methoden entsprechen meinem persönlichen Naturell und werden authentisch von mir angeboten. Sei es das Interesse an meinen Mitmenschen, meine Verbundenheit mit der Natur oder meine Liebe zur Kunst. Ich lasse nur Dinge in meine Arbeit einfließen, die ich gerne mache und die ich mit Begeisterung vermitteln kann.
Durch meinen akademischen Hintergrund ist es mir auch wichtig, auf die Wirksamkeit meiner Methoden zu achten, auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft zu bleiben und mich von unseriösen Methoden zu distanzieren.

Für meine Arbeit als Coach sind folgende drei Aspekte meiner Ausbildung und meines beruflichen Werdegangs wichtig: Das Studium zum Diplompsychologen, die Ausbildung zum Erlebnispädagogen und die Fortbildung im Coaching mit kunsttherapeutischen Mitteln. Von welchem dieser Aspekte Sie in der Arbeit mit mir gerne profitieren würden, hängt ganz von Ihnen und Ihren Vorlieben ab. Im Folgenden stelle ich die Methoden kurz vor.

Meine Empfehlung ist: Bleiben Sie offen! Oftmals profitiert ein ausgesprochen rationaler Mensch am meisten beim Malen eines Bildes oder ein besonders ängstlicher wächst im Hochseilgarten über sich hinaus.

- **Ressourcenorientiertes Coaching**
Der wichtigste Aspekt beim Coaching ist immer das Gespräch und die Beziehung zwischen Ihnen und mir. Dabei ist es mir besonders wichtig, Sie dabei zu unterstützen, eigene Potentiale und Ressourcen zu entdecken und zu aktivieren. Schlaue Ratschläge, die Sie spätestens übermorgen wieder vergessen haben, haben in diesem Prozess nichts verloren. Neben dem Gespräch steht mir ein großer Pool an seriösen Coachingmethoden zur Verfügung. Je nach individueller Situation und persönlichem Anliegen wähle ich verschiedene Werkzeuge aus, um Sie dabei zu unterstützen, genau dahin zu kommen, wohin Sie wollen.
- **Kunsttherapeutische Mittel**
Die Arbeit mit Ihrem künstlerischen Ausdruck eröffnet Möglichkeiten und Sichtweisen, die bisher von mentalen Blockaden Ihres rationalen Denkens versperrt waren. Dazu bedarf es keinerlei künstlerischer Begabung oder Technik. Das uns allen innewohnende Bedürfnis nach kreativem

Ausdruck kann auf verschiedenste Weise ausgelebt werden und unterstützt Sie dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen und neue Wege zu erkennen. Ob mit Ton oder Papier, Acrylfarben oder Fotos, die kreative Arbeit macht nicht nur unglaublich Spaß, sondern bildet auch eine Art Abkürzung zu Ihren innersten Wünschen und Gefühlen, die wir im Alltag oft völlig außer Acht lassen.

- **Lernen durch das Erleben**

"Erzähle es mir - und ich werde es vergessen.

Zeige es mir - und ich werde mich vielleicht daran erinnern.

Lass es mich tun - und ich werde es können!"

Konfuzius 450 v.Ch.

Viele von uns haben das Gefühl, immer die gleichen Erfahrungen in ihrem Leben zu machen. Die Erfahrungen, die sie schon von klein auf kennen. Das muss aber nicht so sein. Geben Sie sich die Chance, neue Erfahrungen zu machen und diese in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Um eine neue Erfahrung zu machen, muss man nicht unbedingt von einem 15m hohen Baum springen. Auch auf andere, sehr viel simplere Weise können Sie erfahren, dass Sie das Ruder selbst in der Hand haben und Ihnen alle Möglichkeiten offen stehen, eben auch die Erfahrungen zu machen, die Sie gerne machen würden. Aber natürlich biete ich Ihnen auch den gesicherten Sprung vom Baum sehr gerne an...

- **Coaching in und mit der Natur**

Das Erleben in der Natur hilft uns dabei, innere Ruhe zu finden und die eigene Situation unter einem neuen Blickwinkel und in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Dieser Perspektivenwechsel ist wichtig, um aus unseren bisherigen Mustern auszubrechen und die Vielfalt an neuen Möglichkeiten zu erkennen, die uns offenstehen, die wir aber bisher noch nicht wahrnehmen konnten oder wollten. Auch hilft uns die Natur, zur Ruhe zu kommen und zu lernen, das Gewicht aus unseren Problemen zu nehmen. Besonders (aber nicht nur) in den Bereichen Work-Life-Balance und Stress können in diesem Umfeld hervorragende Ergebnisse erzielt werden.

Jede dieser Methoden, die Sie anspricht und Ihr Interesse weckt, kann genutzt werden, um an Ihr Ziel zu gelangen. Auch einer Kombination von verschiedenen Herangehensweisen steht nichts im Wege. Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich gerne.

Ich hoffe, Ihr Interesse geweckt zu haben und würde mich über eine Zusammenarbeit mit Ihnen sehr freuen!