



## Coaching für dich und mich?

**Wandel, Krisen und Unsicherheiten prägen das momentane Weltbild. Stopp! Filmschnitt! Das muss nicht sein. Coaching schafft Abhilfe. Denn vier Augen sehen mehr als zwei. Der Coach wirkt klärend und motivierend.**



**J**eder ist seines eigenen Glückes Schmied! Was der Mensch heute denkt, säht er – und er wird daraus seine Ernte ziehen. Manchmal ist es jedoch schwierig, ohne Unterstützung, neue Denkweisen und Verhaltensmuster anzunehmen und das Hamsterrad im „Kopf“ zu durchbrechen. Ein Coaching wirkt dabei unterstützend. Es ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist in Zeiten des Umbruchs, der Unsicherheit und des persönlichen Wachstums hilfreich. Ausserdem hilft die Aussenperspektive des Coaches, den persönlichen Horizont zu erweitern.

### Coaching-Einstieg

Ein effizienter Einstieg in einen Coaching-Prozess ist eine Persönlichkeits- und Potentialanalyse. Persönlichkeitstests sind Hilfsmittel, die den Klienten unterstützen, sich selbst zu erkennen und sich und andere besser zu verstehen. Ganzheitlich ausgerichtete Testverfahren helfen dem Klienten, seine Persönlichkeit als Ganzes zu erkennen und zu verstehen.

### Coaching-Prozess

Ein ganzheitliches Coaching bedient sich verschiedener Hilfsmethoden, um den Klienten zu unterstützen. Sinnvollerweise werden klassische Coaching-Methoden wie z.B. spezielle Fragetechniken mit energetischen Methoden und Meditation kombiniert. Eine Wunderfrage, zum richtigen Zeitpunkt gestellt, bewirkt manchmal Wunder. Eine solche Wunderfrage kann lauten: „Angenommen über Nacht geschieht ein Wunder, woran erkennen Sie am nächsten Morgen, dass das Wunder geschehen ist?“ Auch die

„Zeitlinienreise“ aus dem Schamanismus hilft, berufliche Visionen zu erkennen. Diese Reise ist eine intuitive Methode, die den Klienten dabei unterstützt, seine Lebensaufgaben zu erkennen. Im Coaching gilt das Motto, alles was für den Kunden hilfreich ist und ihm gut tut, ist erlaubt.

Möchte jemand weiterkommen, dann benötigt er Energie. Energetische Methoden helfen, die Energie zum Fließen zu bringen und Kraft für die bevorstehenden Schritte freizusetzen.

Meditationen sichern den langfristigen Erfolg des eingeleiteten Prozesses. Sie geben Kraft und helfen, sich zu zentrieren und bei sich zu bleiben.

### Coaching-Themen

Oftmals kommen Klienten auf Grund eines beruflichen Neuorientierungs- und Veränderungswunsches in ein Coaching. Innerhalb des Coachings kommen dann auch persönliche Themen wie z.B. mangelndes Selbst-Vertrauen und Selbst-Bewusstsein, persönliche Unsicherheiten und Ängste zur Sprache.

Hauptthemen, welche sich aus den Coaching ergeben, sind (seit rund zwei Jahren) die „Herzenswünsche“ der Klienten. Was wollen sie? Wo zieht sie ihr Herz hin? Machen sie, was sie wirklich glücklich und zufrieden macht? Die Zentrierung in der persönlichen Mitte, im Herzen jedes Menschens, ist der Schlüssel zum Erfolg. Liebe zieht Liebe an, trübe Gedanken ziehen demotivierte und negativ eingestellte Menschen an. ■