

Personal Coaching

Mit Herz und Kopf eine Lösung suchen

Was in großen Unternehmen Standard ist, wird jetzt auch für »untere« Ebenen interessant: Professionelle Hilfe bei Stress und Ärger in Beruf und Privatleben. Von Anja Lehner

Vor einigen Jahren hat man in größeren Unternehmen erkannt, dass die Abläufe effektiver werden, wenn die Mitarbeiter »miteinander« arbeiten, wenn also Konflikte zwischen Arbeitskollegen, zwischen den Hierarchieebenen oder Tochterfirmen und Filialen verhindert bzw. ausgeräumt werden. Um dies zu bewältigen und auch um die Mitarbeiter zu schulen und künftig keine Reibungspunkte mehr entstehen zu lassen, wurde das Berufsbild des Coachs entwickelt: Ein neutraler Außenstehender analysiert die Situation und steht den Betroffenen zur Seite, wenn diese mit seinem Beistand einen Lösungsweg entwickeln. Aber auch in kleineren Unternehmen geraten Personen mit verantwortungsvollen Aufgaben in Situationen, auf die sie nicht vorbereitet sind oder die sie überfordern.

Ärger im Beruf macht Kummer zu Hause

Viele reagieren auf eine ständige Drucksituation an ihrem Arbeitsplatz mit Gereiztheit und sogar Aggressivität gegenüber ihrer Umgebung oder verweigern sich den familiären Anforderungen, weil dazu die Kraft oder die Zeit fehlt. Hält dieser Zustand länger an, nehmen die Betroffenen selbst Schaden, indem

z.B. ihre Ehe zu Bruch geht oder sich ernsthafte physische bzw. psychische Erkrankungen einstellen.

Hilfe holen

Wer einsieht, dass es so nicht weitergehen kann, hat schon einen entscheidenden Schritt getan. Allerdings ist es für die Betroffenen häufig nicht einfach, Auslöser und Folgen der Problemsituation zu ändern, etwa das schlechte Betriebsklima, die fehlende Zeit für die Kinder oder die Misstimmung zwischen den Ehepartnern. Ungeklärte Konflikte zwischen den Mitarbeitern einer Abteilung oder ein Konkurrenzkampf zwischen Abteilungen können Arbeitsabläufe massiv behindern. Wo soll ein Einzelner und noch dazu ein Beteiligter hier ansetzen? Intrigen und Mobbing sind meist Folgen von Angst um den Arbeitsplatz, von Zweifeln am beruflichen Fortkommen oder sie dienen als Ventil für den Druck. Der Gemobbte ist kaum in der Lage, sich aus eigener Kraft aus dieser Situation zu befreien.

Der persönliche Berater

Unterstützung finden Betroffene bei einem professionellen Helfer: Der Personal Coach versteht sich als persönlicher Berater, der nicht dem sozialen oder beruflichen Umfeld des

Betroffenen angehört. Der Coach ist ein geschulter Zuhörer, der zwischen den Zeilen lesen kann. Er stellt nach erprobten Regeln und Modellen systematisch die richtigen Fragen. Und er hört nicht auf zu fragen, bis die Ursachen klar auf dem Tisch liegen. Dann muss das Ziel definiert und der Weg dorthin festgelegt werden. Für den Gecoachten ist dabei das Erkennen der eigenen Grenzen sehr wichtig, und diese aufzuzeigen, ist eine wesentliche Aufgabe des Coachs.

Der Coach unterstützt mit individueller persönlicher Beratung und Begleitung bei der Problembewältigung und ist ein kritischer Beobachter, bleibt aber neutral im Hintergrund.

Coaching ersetzt keine Therapie. Burn-out-Syndrom, Alkohol- und Drogenprobleme müssen von Fachärzten behandelt werden. Mithilfe eines Coachs kann aber die Notwendigkeit einer Therapie häufig leichter erkannt werden.

Was macht der Coach?

Hilfe zur Selbsthilfe – das ist eine wesentliche Devise des Coachings. Der Coach hilft dabei, Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse des Klienten werden zur Problemlösung eingesetzt; bisweilen müssen diese auch erst einmal geweckt und gestärkt werden. Dabei kommen ausgeklügelte Gesprächs- und Fragetechniken, mitunter auch Methoden der Körperarbeit zum Einsatz. Ziel des Coaching-Prozesses ist es, die Wahrnehmung zu erweitern, das Erleben zu intensivieren und das Verhalten des Betroffenen zu verbessern.

Kompetenz-Baukasten

Hannelore und Günter Willmroth sind seit Jahren als Coaches tätig. Aus eigener beruflicher Erfahrung in Unternehmen kennen sie die typischen Konfliktbereiche, die in Beruf, Familie und Beziehungen zu Stresssituationen führen. Sie arbeiten nach einem einfachen Modell, um sich der Problemursache zu nähern:

Zunächst muss der Ist-Zustand eindeutig erkannt werden. Dazu bedarf es eines ausführlichen Gesprächs, das alle Facetten der Problematik aufdeckt und unvoreingenommen die Problemursache benennt.

Dann müssen Maßnahmen geplant werden. Individuelle Lösungswege können dabei mithilfe eines so genannten Kompetenz-Baukastens oder durch Hinzuziehen spezieller Experten aus dem Netzwerk der Willmroths entwickelt werden.

Gemeinsam geht es dann an die Lösung des Problems. »Hand in Hand arbeiten – so begleiten wir unsere Klienten dabei, Ihre Ziele zu realisieren«, sagt Günter Willmroth.

Aus eigener Kraft

Ermutigung zur Selbstverantwortung und die Einbeziehung und Stärkung der emotionalen, körperlichen und unbewussten Ressourcen ist für Hannelore Willmroth die Grundlage ihrer Arbeit. Wichtig ist ihr, dass ihre Klienten zur Bewältigung der aktuellen Herausforderung zwischen mehreren Möglichkeiten wählen können. Sie geht dabei in einer praxisnahen, »von Herz und Kopf bestimmten« Weise vor, die es ermöglicht, dass die eigentliche Lösung von den Betroffenen selbst erbracht werden kann.





Sie kennen das?
...Stress lass nach...
...ich weiß nicht weiter...

Nutzen Sie unser **»Tüffel-Coaching«**
und
leben Sie leichter, mit mehr Freude!

Neugierig?

Schreiben Sie uns oder informieren
Sie sich auf unserer Internetseite.

Willmroth
BERATUNG+TRAINING

Willmroth Beratung + Training
Hannelore und Günter Willmroth
Rosenstraße 13a • 84149 Velden
Telefon 0 87 42 / 6 77 • Fax 6 31

www.Willmroth.com
info@Willmroth.com








