

Training, Coaching und Beratung – zusammenfügen, was zusammen gehört!

DIE (WEITER)ENTWICKLUNG EINER LEISTUNGSFÄHIGEN, ERFOLGREICHEN UND ZUFRIEDENEN PERSÖNLICHKEIT FINDET IMMER AUF DREI EBENEN GLEICHZEITIG STATT.

Mit Deinem Interesse an einem Lehrgang oder Workshop bei yourTARGET BUSINESS hast Du bereits bewiesen, dass Du im Leben nicht lange stillstehen möchtest. Egal ob durch die Zusatzqualifikation über ein Fachtraining, mit der Erweiterung von Softskills oder dem Einblick in einen ganz neuen beruflichen Bereich – in jedem Fall geht dem Lernen neuer Fähigkeiten die Erkenntnis voran, dass sich die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit ausdehnen lassen. Das gleiche gilt auch für das Blickfeld, in dem ich meine Umwelt wahrnehme, auf Konflikte reagiere oder Lösungen und Alternativen für meine Herausforderungen und Entscheidungen suche. Im Training für yourTARGET BUSINESS unterstützt Dipl.-Kfm. (FH) Mirko Sasten seit langem in Seminaren wie dem *Lehrgang Personalmanagement* oder der *TrainerInnenausbildung* die TeilnehmerInnen bei ihren individuellen Lernprozessen. Als systemischer Coach und Unternehmensberater begleitet er aber auch MitarbeiterInnen, Führungskräfte und Entscheidungsträger in Unternehmen bei ihren ganz persönlichen Wachstumsprozessen. yourTARGET BUSINESS hat ihn gefragt, warum *Coaching* für jede/n eine Bereicherung ist, der auf dem Weg durch das berufliche Leben weiterkommen will.

„Die meisten Menschen schaffen es ganz prima, die Herausforderungen, Entscheidungen und persönlichen Beziehungen ihres Lebens im Griff zu halten. Wir haben gelernt, dass bestimmte Verhaltensstrategien uns zum Ziel bringen, und diese Muster wiederholen wir immer wieder – bis irgendwann der Moment kommt, wo wir mit den gewohnten Lösungen, Blickwinkeln und Reaktionen nicht mehr weiterkommen. Wer dies als **Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung** betrachtet, findet bei einem guten Coach einen kompetenten Begleiter auf der Suche nach der individuell ‚richtigen‘ Handlungsalternative. Der Coach beleuchtet zusammen mit der Klientin/dem Klienten auf wertschätzende Art die bisherigen Verhaltensstrategien, hilft bei deren Bewertung in Bezug auf die aktuelle Situation und unterstützt bei der Erweiterung der Wahlmöglichkeiten. Dabei steht immer die gesamte Persönlichkeit der Klientin/des Klienten mit allen Erfahrungen, Fähigkeiten und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Im Coaching Prozess werden Lösungen nicht vom Coach vorgegeben, sondern durch die Klientin/den Klienten selbst erarbeitet und dann gemeinsam in Bezug auf individuelles Umfeld, Ziele und Werte sowie die ganz persönliche Veränderungskompetenz der Klientin/des Klienten geprüft. Ein guter Coach wird sich dabei je nach Thema, Auftraggeber und Klient einer Vielzahl unterschiedlicher Werkzeuge, Zugangsmöglichkeiten und Systeme bedienen - immer mit dem Ziel, eine optimale Lösung innerhalb der persönlichen Wertewelt der Klientin/des Klienten zu entwickeln.



Dipl.-Kfm. (FH) Mirko Sasten
sasten.communication
Training, Coaching & Beratung

Mit welchen Themen soll ich mich denn nun an einen Coach wenden? Die ‚typischen‘ Themen für ein Coaching sind persönliche Veränderungen oder Krisen, Zielfindung oder Zielkonflikte, bevorstehende kritische Gespräche oder Verhandlungen, Entscheidungsfindung, persönliche Konflikte oder oft auch einfach das Gefühl, mit einer Herausforderung nicht optimal umgehen zu können. Darüber hinaus kann ein Coach auch helfen bei der Verbesserung des persönlichen Auftritts (zum Beispiel in der Führungsrolle oder auch bei Bewerbungsgesprächen), bei der Bewältigung von Stress oder Ängsten und bei dem Wunsch nach persönlicher Neuausrichtung. Coaching ist immer dann sinnvoll, wenn neue Blickwinkel, Handlungsalternativen oder **persönliche Entwicklungsprozesse** gefragt sind. Es soll generell lösungs- und nicht problemorientiert sein.

Gibt es Coaching auch für Teams? Das ‚System Team‘ ist mehr als die Summe seiner Teile: Gruppendynamische Prozesse, Rollenverhandlungen und individuelles Kräften messen entziehen sich häufig dem direkten Zugriff der Teamleitung. **Teamcoaching** kann helfen, diese inneren Prozesse und Dynamiken sichtbar zu machen und im Sinne der Gruppe zu reflektieren. Außerdem kann Teamcoaching Gruppen dabei unterstützen, sich in ihrer Außenwirkung optimal zu präsentieren. Viele moderne Hochleistungsteams leisten sich die Unterstützung von Teamcoachs zur Optimierung ihrer Zusammenarbeit, um die formellen und informellen Rollen und Ziele der Teammitglieder aufeinander abzustimmen und – ganz nebenbei – bei Teambuilding-Events eine Menge Spaß zu haben!

Was kostet so ein Coaching, wie lange dauert es und welche ‚Tricks‘ werden dabei eingesetzt? Der Preis für Coaching hängt zunächst vom Anbieter, vom Auftraggeber und von der Art des gewünschten Coachings ab. Die meisten Coaches berechnen für Unternehmen etwas höhere Stundensätze als für Privatzahler – auch wird ein Einzelcoaching meist günstiger sein als ein Teamcoaching. Im Regelfall bewegen sich die Preise pro Stunde bzw. Einheit zwischen 50 und 200€ - nach oben sind aber, wie so oft, die Grenzen offen. Es hat sich bewährt, Coaching (für Einzelpersonen) unter zwei Stunden zu halten – die Arbeit am persönlichen Prozess ist sehr konzentrationsintensiv und zum Teil auch emotional sehr fordernd. ‚Tricks‘ haben im Coaching nichts zu suchen – es werden aber vielfältige Methoden zur Anwendung kommen, darunter oft handlungs- und erlebnisorientierte Methoden, Rollenspiele, provokative Gesprächsführung, Gestalt- und Aufstellungsarbeit, dem NLP und Erkenntnisse aus der Psychologie und Neurologie. Von Coaches, die ‚Voodoo-mäßig‘ geheimnisvolle Techniken einsetzen und diese nicht transparent machen, rate ich generell ab – aus meiner Sicht sollte ein Coaching-Prozess immer auf absolutem gegenseitigen **Vertrauen** und Transparenz aller Methoden aufbauen!

Wie finde ich den passenden Coach für mich? Das Angebot für Coaching ist groß. Das liegt zum einen daran, dass der Begriff ‚Coaching‘ nicht klar abgegrenzt ist; Ernährungscoaching, Bewerbercoaching, Style-Coaching und ähnliche Dienstleistungen gehören eigentlich eher in den Bereich Beratung – Anbieter bedienen sich aber oft des Begriffes ‚Coaching‘, um ihre Kundenorientierung zu betonen. Weiterhin gehört das Berufsbild des Coaches generell nicht zu den ‚reglementierten Gewerben‘ – damit kann sich zunächst einmal jede/r Coach nennen, dessen Tätigkeit sich nicht mit einem reglementierten Gewerbe überschneidet. Bei der Auswahl des Coaches empfiehlt es sich, auf eine entsprechende **anerkannte Ausbildung** zu achten (z.B. ‚Diplomierter systemischer Coach‘ durch die WIFI) und den Coach auch im Hinblick auf seine Lebens- und Berufserfahrung kritisch zu hinterfragen. Außerdem setzt ein erfolgreiches Coaching auch eine passende ‚Chemie‘ zwischen Coach und Klientin/Klient voraus.

Für Unternehmen, Teams, Führungskräfte, und Mitarbeiter bietet Coaching eine großartige Möglichkeit, individuelle Stärken und Fähigkeiten noch effektiver auszuschöpfen, Hindernisse zu überwinden – und dabei noch eine Menge über sich selbst und andere zu lernen. Coaching ist eine hervorragende **Ergänzung** zu Deinem Lernprozess im Seminar bei yourTARGET BUSINESS!