



Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es geht um maßgeschneiderte Lösungen im Spannungsdreieck von Beruf, Organisation und Privatleben. Als Coach stelle ich passende Fragen, zeige auf neue Blickrichtungen, bringe hilfreiche Zusammenfassung und stehe für die Einhaltung des Ablaufs. In diesem Rahmen finden Sie als Coachee eigenständige Lösungen für neue Verhaltensmuster und erreichen maximale Umsetzungserfolge. Als Formate stelle ich Ihnen folgende sechs themen- und personenzentrierte Coachings zur Verfügung:

- » Führungskräfte-Coaching
- » Positions-/Karriere-Coaching
- » Selbstmanagement-Coaching
- » Emotions-Coaching
- » Persönlichkeits-Coaching
- » Performance-Coaching

88 FÜHRUNGSKRÄFTE-COACHING

Erfolgreich führen

Im Mittelpunkt steht hier die Bewältigung schwieriger Führungssituationen bzw. die Weiterentwicklung der eigenen Führungsfähigkeiten.

Typische Themen

- » Umgang mit schwierigen Mitarbeitern meistern
- » Führen in Veränderungsprozessen
- » Entscheidungen treffen
- » Den eigenen Bereich/Abteilung nach vorne bringen
- » Die ersten 100 Tage in einer neuen Führungsposition bewältigen
- » Eigene Positionierung in einem Management-Team finden
- » Die richtige Strategie entwickeln
- » Den Wandel von Spezialisten zum Generalisten meistern
- » Spezielle Übergänge (z.B. Übernahme einer Abteilung) gestalten

Formate

- » Einzelsitzungen à 2 oder 4 Stunden für klar umrissene Themen
- » Kompaktsitzungen 4 + 4 + 2 Stunden für schwierige Situationen
- » 6 bis 10 Einzelstunden à 2 Stunden im Abstand von 4 bis 6 Wochen für Entwicklungsthemen

88 SELBSTMANAGEMENT-COACHING

Die eigene Mitte finden und daraus handeln

Das Bewusstsein von sich selbst und die Fähigkeit, die persönlichen Stärken und Schwächen, Bedürfnisse und Leistungsgrenzen einzuschätzen, stellen eine wichtige Grundlage für den produktiven und gesunden Umgang mit den Arbeitsanforderungen dar. Eine Stärken- und Schwächenanalyse ermöglicht Schlussfolgerungen auf Chancen und Risiken im beruflichen und privaten Bereich. Hieraus lassen sich Ziele entwickeln und Prioritäten setzen. Eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben stärkt die eigenen Kräfte.

Typische Themen

- » Wie unterscheide ich zwischen Privat-, Professions- und Organisationswelt?
- » Wie kann ich mich effektiv selbst managen?
- » Welcher Arbeitsstil ist für mich der Beste?
- » Wie entdecke ich meinen Flow?
- » Wie manage ich Anforderungen an mich?
- » Wie kann ich Handlungs- und Entscheidungsspielräume für mich entdecken?

Formate

3 bis 6 Einzelsitzungen à 2,5 Stunden, bei Bedarf Folgetermine



PERSÖNLICHKEITS-COACHING

Sich selbst nachhaltig verändern

Sich selbst zu verändern gehört zu den schwierigsten Entwicklungsprozessen überhaupt. Sich zu verbiegen funktioniert nur so gut, wie ein Schauspieler eine Rolle spielen kann - mitunter perfekt, aber vielleicht nicht nachhaltig. Es kommt darauf an, wer man ist und wer man in Zukunft sein möchte. Es geht darum, Wesentliches zu erkennen – Klarheit zu finden – Neues zu wagen.

Typische Themen

- » Was zeichnet mich aus?
- » Wo komme ich her? Wo will ich hin?
- » Welche Muster und Themen gehören zu mir?
- » Was sind meine Lern- und Entwicklungsfelder?
- » Wie kann ich erfolgreich an mir selbst arbeiten?
- » Wie kann ich Grenzen sinnvoll erweitern?

Formate

4 bis 6 Einzelsitzungen à 3 bis 4 Stunden, nach Bedarf Telefoncoaching im Anschluss



EMOTIONS-COACHING

Stress und negative Emotionen bewältigen

Die Leistungsanforderungen werden immer stärker. Immer mehr Arbeit muss in kürzerer Zeit mit weniger Ressourcen erledigt werden. Was ist für mich als Person noch leistbar? Welchen Preis bin ich bereit dafür zu bezahlen? Der Umgang mit den eigenen Emotionen wird dabei nicht oder nur gering beachtet. Schwierig wird es immer dann, wenn eine positive eigene Verarbeitung von Emotionen nicht mehr oder nicht rechtzeitig passiert.

Typische Themen

- » Wie gehe ich mit Druck von außen um?
- » Wie manage ich negativen Stress?
- » Wie erhöhe ich meine eigene Frustrationstoleranz?
- » Wie unterscheide ich zwischen Einfluss- und Bedeutungskreis?
- » Wie manage ich meine eigenen Emotionen?

Formate

3 bis 6 Sitzungen à 2,5 Stunden innerhalb von 6 bis 8 Wochen, einzelne Folgesitzungen zu Vertiefungsthemen



POSITIONS-/KARRIERE-COACHING

Sich selbstbewusst und klar darstellen

Beruflicher Erfolg stellt sich häufig erst dann ein, wenn man für sich und andere eine klare Position bezieht. Karriere bedeutet, seine Kernkompetenzen erfolgreich einsetzen.

Typische Themen

- » Was motiviert mich? Was gibt mir Energie?
- » Wofür stehe ich?
- » Wie werde ich wahrgenommen (Selbst- und Fremdbild)?
- » Was kann ich besonders gut (für andere) tun?
- » Wo will ich hin?
- » Was passt zu mir?

Formate

Einzelsitzungen à 2 bis 4 Stunden, einzelne Folgesitzungen zu Vertiefungsthemen



PERFORMANCE COACHING

Kernkompetenzen zur Leistungssteigerung nutzen

Was sind Ihre Kerntalente, was können Sie wirklich gut? Wie können diese verstärkt werden und im Joballtag noch besser zur Geltung kommen? Welche Leistung wird von Ihnen erwartet und wie kann diese Kernkompetenzen trainiert und eingeübt werden?

Typische Themen

- » Kernkompetenzen ermitteln
- » Leistungsziele definieren
- » Die eigenen Kernkompetenzen richtig nutzen
- » Transferleistung der eigenen Kernkompetenzen in die geforderte Leistungssteigerung umsetzen
- » Umgang mit Blockaden meistern

Formate

3 bis 6 Sitzungen à 2,5 Stunden innerhalb von 6 bis 8 Wochen, einzelne Folgesitzungen zu Vertiefungsthemen



KONTAKT

Andreas Schwarzenhölzer - Veränderung gestalten
Schwanthalerstraße 50 • 60596 Frankfurt/Main
Fon +49 (0) 69 51 88 56 • Fax +49 (0) 69 76 75 08 20
Mobil +49 (0) 151 12 25 44 58 • as@veraenderunggestalten.com
www.veraenderunggestalten.com

Beratung • Qualifizierung • Coaching