



Coaching – die effektivste Form beruflichen und persönlichen Lernens!

Intensivbegleitung auf Zeit. Als Methode bisher bevorzugt in Großunternehmen angeboten, wird Coaching auch zunehmend im Mittelstand und bei Privatpersonen bekannt. Die Selbstverständlichkeit, mit der sich Sportler Hilfe bei einem Coach holen, setzt sich mehr und mehr im Berufs- und Privatleben durch: Coaching als zeitlich befristete Personal- und Persönlichkeitsentwicklung. Coaching meint ein individuelles Instrument in der Begleitung und Entwicklung von **Fach- und Führungskräften, Selbständigen** oder auch **Privatpersonen: Business Coaching** und **Persönliches Coaching**.

Coaching versteht sich als Katalysator. In Zeiten wirtschaftlicher Herausforderung werden sich diejenigen Unternehmen und Personen erfolgreich am Markt behaupten, die beweglich sind und für Veränderungen offen bleiben. Leider kommen Veränderungen oft nur langsam voran – Coaching bringt Prozesse in Bewegung. Durch die **persönliche, ganz Individuelle** Betreuung lernen Sie, eigene Denk- und Handlungsmuster deutlich zu erkennen. Sie entwickeln mit Unterstützung des Coachs **alternative** Muster, um Ihre angestrebten Ziele verwirklichen zu können. Der Coachingprozess basiert dabei auf den Prinzipien der Offenheit und Vertraulichkeit.

Mögliche Inhalte eines Coachings:

- Reflexion der aktuellen Lebens- und Berufssituation
- Persönliche Karriereplanung
- Standort- und Strategiebestimmung im eigenen Unternehmen
- Ergebnisorientierte Unterstützung zur Lösung spezifischer Herausforderungen in der Führung
- Begleitung bei der Weiterentwicklung beruflicher und persönlicher Kompetenzen
- Vorbereitung auf neue Aufgaben, wichtige Termine, Präsentationen oder Verhandlungen
- Umgang mit Leistungs-, Kreativitäts-, Motivationsblockaden
- Prävention und Bewältigung von Stress und Burnout bei permanentem Leistungsdruck

Konsequent lösungs- und zukunftsorientiert. In einem ersten Kontaktgespräch (Auftragsklärung) prüfen wir, ob und wie eine Zusammenarbeit erfolgen kann. Der Rahmen wird vereinbart (Ziele, mögliche Inhalte, Ort, Umfang und Rhythmus der Treffen). Dann folgen die Coachinggespräche, die durch Aufgaben zwischen den Terminen ergänzt werden können, und zum Schluss ein Auswertungsgespräch. Der Fokus liegt immer darauf, welche Veränderung Sie lösungs- und zukunftsorientiert in Ihrem Umfeld erreichen können. Sie aktivieren Ihre Stärken und Ressourcen.

Probieren Sie Coaching, wenn Sie Entwicklung suchen! Ich informiere Sie gern über mögliche Finanzierungsförderungen für Coaching im Mittelstand. Tipp: Kosten für Coaching sind auch für Privatpersonen steuerlich absetzbar.

Gabriele Greulich-Indinemo
Dipl.-Betriebswirtin, B.S. Business and Management

2jährige Coachingsausbildung (Gemeinschaftsprojekt von GTF und IKOMA: **GTF** – Gruppendynamik, Training, Fortbildung/Offenbach und **IKOMA** – Institut für kooperatives Management/Kronberg)