



COACHINGKONZEPT

Was ist Coaching?

Unter Coaching verstehe ich einen interaktiven Begleitprozess, welcher zwischen dem Coach und Coachee (Klient) stattfindet. Er beinhaltet entweder berufliche oder/sowie private Inhalte.

Mit interaktiv weise ich darauf hin, das Coaching keine Dienstleistung ist, welche am Coachee vollzogen wird. Coach und Coachee begegnen sich grundsätzlich auf Augenhöhe und schliesst Beziehungsgefälle aus. Beide sind gleichermaßen am Prozess beteiligt und gefordert. Dem Coachee wird keine Verantwortung abgenommen.

Coaching ist dann sinnvoll und förderlich, wenn Personen freiwillig und eine Unterstützung im Aussen, durch einen Prozessexperten suchen.

Unter **Coaching** verstehe ich grundsätzlich eine Prozessberatung, die auf Selbstverantwortung und Persönlichkeitsentwicklung ausgerichtet ist. Coaching setzt immer ein Anliegen voraus. Es fordert eine Zieldefinition sowie Zielerreichung ein. Selbstverständlich wählt der Coachee die Ziele selber, welche für seine Entwicklung relevant sind. Somit ist Coaching auch immer lösungs- sowie personenzentriert. Es fordert vom Coach eine hohe Wahrnehmungsfähigkeit, Achtsamkeit sowie eine mehrjährige Expertise.

Coaching wird in der Wissenschaft nicht einfach als Lösung für jedes Problem eingesetzt. Coaching gilt nach wie vor als Fachberatung für



Führungskräfte, Manager, Unternehmer sowie Personen mit einer hohen Verantwortung. Coaching ist «IN» - vor allem die Hochpreis-Coachings. Es gibt Ausbildungen von 3 Tagen bis zu einem Doktorat von 7 Jahren. Coachee entscheiden selbst, zu wem sie gehen wollen und auf wen sie, warum ansprechen. Coachee entscheiden selbst, wie viel Geld Sie in Coaching investieren. Eine Verschuldung, durch Coaching lehne ich selbst ab. Viele Berufsverbände belegen ihren Mitgliedern mit Auflagen, damit Firmen, Institutionen oder Coachee- Qualitätssicherung garantiert bekommen. Oftmals müssen wir Coaches 1000 Beratungsstunden dokumentiert vorlegen und diese auswerten lassen, damit wir aufgenommen werden. Ich selbst habe ich mich an Hochschulen weiterbilden lassen und tue es fortlaufend. Seit 1999 bin ich im Business und Kommunikationscoaching unterwegs. In den letzten 5 Jahren spezialisierte ich mich auf das Persönlichkeitscoaching, welches sich auch mit Schattenthemen eines Menschen beschäftigt. Selbstverständlich habe ich etliche Persönlichkeitsentwicklungsprozesse durchlaufen. Für die Coachingtätigkeit erachte ich es als ein Muss.

Was setzt Coaching voraus?

Als Expertin setze ich eine ethische sowie wertfreie Haltung voraus. Coaches sollten anderen Coaches keinen Schaden zufügen, nur damit diese besser dastehen oder ihren Vorteil nutzen können. Der Coach sollte jeden anderen Gegenüber so annehmen wie er ist (auch wenn er anders ist), eine andere Nationalität, Biografie, eine andere Machens-, Gestaltung- und Denkkraft hat. Das Ego sollte ein ausgebildeter Coach zurücknehmen und nicht mit seinen Aufträgen oder wie gut einer doch sei, prahlen. Ich persönlich arbeite



lieber mit Menschen zusammen, die wie ich eine mehrjährige Coachingausbildung und einen gründlichen Persönlichkeitsentwicklungsprozess hinter sich haben.

Coaching setzt für mich voraus, dass ich als Coach demütig/bescheiden, **aktiv Zuhöre** und ein **Experte der Beobachtung** sowie der **Wahrnehmung** repräsentiere.

Jeder Coach sollte aus meiner Sicht folgende Kompetenzen mitbringen:

- Kritikfähigkeit
- Konfrontationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Selbstreflektion
- Selbstwahrnehmung
- Aktives Zuhören sowie Qualitätssicherung aufweisen können.

Auf egopassierte Manieren, Arroganz und Respektlosigkeit hat ein Coach ebenso zu verzichten.

Als Coach bin ich grundsätzlich in der Beobachtungsposition, gebe Feedback und bin Sparingpartnerin. So ist eine wertfreie und tragfähige Beziehung zwischen mir als Coach und dem Coachee gewährleistet.

Wann lehne ich ein Coaching ab:

Wenn ich auf Grund meines Namens, Nationalität, Aussehen, Alter oder anderes abgewertet oder gar beleidigt werde. Institutionen die von Personen geführt werden, welche eine Form der dunklen Triade aufweisen.



- Prägung des Narzissmus (grundsätzlich selbstverliebt und achtet nur auf sich- ohne Rücksicht auf Verluste, Schäden oder Schmerzen...).
- Psychopathie (grundsätzlich ohne jegliches Mitgefühl/Empathielosigkeit – ausgeprägte Sachorientierung und Machtanspruch- ohne Rücksicht auf andere Menschen...).
- Machiavellismus (der Mittel zum Zweck, reden nach dem Segel der anderen- schleichender subtiler, Prozess der psychischen Manipulation...)
- Bei Fremdbestimmung, da die Beanspruchung eines Coaching Selbstverantwortung und Freiwilligkeit voraussetzt.
- Wenn Personen ihr Ego füttern möchten und eine Persönlichkeitsentwicklung unter Einbezug der Schattenthemen sowie Emotionen ablehnen.
- Wenn angehende Coachee eine Therapie besuchen und diese nicht aufgeben wollen – da Coaching den Focus auf die Übernahme der eigenen Handlung und Selbstbestimmung legt.

Was dulde ich auf keinen Fall: Lügen; Rufmord oder andere Schäden. Solche Begebenheiten werden rechtlich nachgegangen.

Rahmenbedingung

Wenn Sie mich buchen, gehe ich davon aus, dass Sie mein Konzept akzeptieren und bereit sind mit einer Person zu arbeiten, die die Wahrheit lebt und Hochdeutsch spricht (Mundart einwandfrei versteht).

- Mein Coaching startet in der Regel mit 4 Stunden am Stück. Anschliessend folgen je nach Thema 2 bis 4 weitere Coaching im



Abstand von einem Monat sowie wie ein Feedback und Zielüberprüfungssitzung.

- Online Coaching werden immer individuell mit Ihrem Anliegen sowie Ziel gebucht und schliessen das Thema an sich ab.
- Auf Borkum oder Langeoog biete ich einen 3 -tägigem Selbstreflektionsprozess an, für Menschen, die Coaching lernen möchten und es anbieten. Das Coaching findet an der frischen Luft statt! (max. 5 h am Tag inkl. gemeinsames Mittagessen).
- Gruppengrößen grundsätzlich bis max .12 Personen (bei einem Coach)
- Die Coachingprozesse werden dokumentiert und es gibt für den Coachee

einen Rahmenvertrag.

Welches Coaching biete ich an?

- Businesscoaching
- Kommunikationscoaching
- Persönlichkeitsentwicklungscoaching für Coaches (Qualitätssicherung)
- Es kann für Sie also Beratung und Unterstützung in vielfältigen Bereichen

bedeuten, wie z.B.:

- Zur Zielfindung und Klärung
- Strategieentwicklung Aufbau eines Coachingsunternehmens
- Nischenfindung anhand seines Warum sowie Positionierung



- Persönlichkeitsentwicklung (auf dem Weg meines bestmöglichen Ideals)
- zur Verbesserung von persönlichen Arbeitstechniken und Qualitätsverbesserung
- zur persönlichen Neuorientierung / Standortbestimmung/ Potentialentdeckung

Ein Coach kann aber auch nur Zuhörer, im gesicherten Rahmen sein.

Anmerkung:

Im Allgemeinen ordne ich Ihre Ziele, folgenden Kategorien zu:

- Optimierung der organisatorischen / fachlichen Kompetenz
- Optimierung der sozialen / kommunikativen Kompetenz
- Optimierung der emotionalen / psychischen Kompetenz

Wie funktioniert Coaching?

Sie setzen sich unverbindlich mit mir zu einem Erstgespräch in Kontakt. Beim Coaching erhalten Sie die volle Aufmerksamkeit. Dadurch kann ich gemeinsam das gemeinsame Vorgehen, genau auf Ihre Erfordernisse und die Ihres Unternehmens ausrichten. Coaching passt sich immer Ihrer speziellen Situation an und bewirkt auf diese Weise eine direkte Verbesserung der Leistung- oder Entwicklungsfähigkeit.

Der Ablauf eines Coachings gliedert sich immer in sechs Schritte:

1. Schritt: Kontaktaufnahme.



Ein Coaching Auftrag beginnt mit einem unverbindlichen Kennenlernen. Daraufhin wird eine mündliche Arbeitsvereinbarung getroffen. Als Coach formuliere ich diese dann in Form eines schriftlichen Angebotes.

2.Schritt: Formulierung des Kontraktes

Das Angebot wird Ihnen oder dem Unternehmen vorgelegt. Darin wird die Anzahl von vereinbarten Sitzungen festgelegt und durch Sie als Auftraggeber genehmigt.

1. Schritt: diagnostische Analyse

Sobald ich als Coach den Auftrag erhalten habe, werde ich mit Ihnen eine Analyse Ihres Aufgabenfeldes (Problemfeld) machen. Das Ergebnis ist die Grundlage einer Zielvereinbarung. Die Ziele werden gemeinsam bewertet und in einem zeitlichen Rahmen gesetzt.

1. Schritt: strategische Planung

Gemeinsam entwickeln wir Handlungsstrategien und üben taktische Manöver ein. Nur allein durch die reflektierte Beobachtung und das aktive Zuhören kann bei Ihnen neue

Verhaltenseinstellungen in Gang gesetzt werden. Die Ergebnisse werden in einem zeitlichen Rahmen festgehalten.

Sitzungsbeispiel – Ablauf im ÜBERBLICK

- a. Jeweilige neue Auftragserteilung (Kunde); Formulierung Anliegen;
- b. Zieldefinition der Sitzung;



- c. Schilderung der Situation; Problemanalyse mit dem Coach;
- d. Coach bietet Werkzeuge an, um z.B. verdeckte Verhaltensweisen an die Oberfläche zu bringen, Stärken zu optimieren, Schwächen zu reduzieren, um Sichtweisen zu verändern/zu erweitern oder Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen;
- e. der Kunde vollzieht eine situative Standortbestimmung und definiert seine nächsten Schritt;
- f. Kunde hält Sitzungsrückschau (reflektiert);
- g. Kunde vollzieht eine Leistungskontrolle (habe ich mein Ziel erreicht?);
- h. Gegenseitiges Feedback (Rückmeldung) zum erlebten Zusammenspiel (Verhalten, Akzeptanz usw.);
- i. Terminierung;
- j. Verabschiedung;

1. Schritt: Durchführung und Erfolgskontrolle

Sie beginnen nun systematisch das Geplante in die Tat umsetzen. Zur Unterstützung werden Checklisten, Organisationshilfen, Trainingsprogramme oder spezielle Zeitpläne erarbeitet. Als Coach führe ich klärende Gespräche und leite neue Verhaltensweisen ein. Dabei bin ich fair, aber eine kritische Beobachterin und halte Ihre Veränderungsschritte fest.

- Schritt: Abschluss des Coachings.

Um Ihre Erfolge zu sichern und eine kontinuierliche positive Weiterentwicklung zu gewährleisten, werden wir miteinander einen



abschliessenden Ausblick vornehmen. Ihre Verhaltensänderung soll Sie dazu befähigen, die grundlegenden Denk- und Handlungsansätze des Coachings in eigener Regie, in Ihrem Berufsalltag fortzuführen. Nach dem Abschlussgespräch werden Sie wieder ohne Coach Ihre Aufgaben bewältigen.

Das Potential

- Analyse des beruflichen und persönlichen Potentials, d.h. Stärken, Talente und Begabungen, Fähigkeiten, Erfahrungen und künftige Entwicklungsmöglichkeiten;
- Definition des Anliegens;
- eigene Verhaltensmerkmale klar erkennen und gezielt optimieren können;
- Definition des Ziels, welches in der aktuellen Sitzung erreicht werden sollte;
- Definition des Hauptziels, was soll mit einem Coaching an sich erreicht werden;
- Definition Coaching als Massnahme;
- Blick auf das Wesentliche;
- neue Erfahrungen sammeln und neue Methoden zur Problemdefinition oder Lösungsfindung kennen lernen;
- Ressourcenoptimierung;

Die Methoden

Systemisches Coaching; Gesprächsführungstechniken; Methoden aus der Theater-, Gestalt-, Körper und Atemarbeit, Methoden der Visualisierung



mittels Farben, Ton, Papier oder anderen Hilfsmitteln – Schreiben die Methode des Visualisierens. Die Coachingsettings können auch im Freien standfinden, so wie Sie es wünschen. Coaching lebt vor allem von der Kreativität und der Kunst, Fragen richtig zu stellen. Ich bin ein kreativer und lebendiger Mensch, so sind meine Methoden.

Meine Methoden werden immer auf den Coachee abgestimmt. Dieser bestimmt auch, welche vorgeschlagene Methoden zum Einsatz kommen. Als Coach zeige ich mögliche Klärungs-, Realisierungs- oder Lösungswege auf.

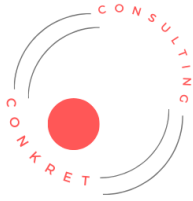
Qualitätskontrolle

Ich bilde mich laufend weiter, weil ich den Beruf Coach als Lebenslangenprozess betrachte. Regelmässig besuche ich Interventionsgruppen und besuche eigene Lern-coachings. Jeder einzelne Coachingprozess wird dokumentiert (Unterrücksichtnahme der Schweigepflicht) und mit dem Klienten ausgewertet.

In einem unverbindlichen Vorgespräch wird eine Bestandsaufnahme gemacht und ein auf Sie zugeschnittenes Coaching-Konzept erstellt (wenn Gruppen von Firmen kommen).

Was Coaching nicht kann/ist:

- kann Sucht- und Abhängigkeitsprobleme nicht lösen.
- erteilt keine Ratschläge.
- liefert keine fertigen Lösungen oder Patentrezepte.



Was für einen Nutzen hat das Coaching?

Zum Beispiel:

- Entlastung in schwierigen Situationen
- Ressourcenorientiertes Arbeiten
- Verhaltensoptimierung
- Reflexion mit einem neutralen Gesprächspartner.
- Analyse und Förderung Ihrer Stärken.
- Rückschau und Ausblick in der Lebensplanung

Mentorenprogramme sind jederzeit möglich und dauern 1 Jahr.

Ethische Grundhaltung

Ich arbeite mit einem humanistischen sowie systemischen Background. Jeder Mensch soll in seiner Autonomie, seiner Selbstverantwortung und finanzieller Freiheit bestärkt werden. Jeder Mensch ist einzigartig; auch mit seinen Ecken und Kanten. Die Beachtung der Menschenwürde- sowie – rechte sind in der Praxis Voraussetzung. Menschen geraten nicht durch mein Fehlverhalten in irgendeiner Not. Institutionen, die sich nicht daranhalten, sind nicht meine Klienten/Coachees.

Im Wandel der Zeit, werden wir «conkret»

Ihre Gabriele Borkowsky