

Mein Begleitverständnis

Ich gehe individuell auf Ihre einzigartige Persönlichkeit und Ihre persönlichen Anliegen ein.

Im Coaching finden Sie in mir jemanden, der Ihnen aktiv zuhört und empathisch (einführend) auf Sie eingeht sowie eine verständnisvolle Atmosphäre schafft.

Ich begleite nach folgenden Konzepten:

- Nach der humanistischen Haltung nach Carl Rogers mit den Grundwerten: Wertschätzung, Empathie (Einfühlung) und Kongruenz (Echtheit).
- Nach dem personenzentrierten Ansatz nach M. Pörtner. Folgende Handlungsgrundlagen sind mir wichtig:
Erleben als zentraler Faktor: ich möchte Ihr Erleben der Situation verstehen und einfühlend sein können.
Für mich ist wichtig, was da ist an Fähigkeiten, Ressourcen und Möglichkeiten. Darauf wird im Coaching aufgebaut.
Sie erhalten von mir klare Informationen. Ich gebe Informationen weiter, welche gestützt auf offizielle Unterlagen sind oder/und erkläre sie. Über meine Möglichkeiten und Grenzen im Coaching informiere ich klar und zuverlässig.
Selbstverantwortung: Was Sie aus dem Coaching mitnehmen und an welchen Themen Sie arbeiten möchten, das bestimmen Sie.
In kleinen Schritten werden Sie bei sich eine Veränderung bemerken. Coaching heisst einen Schritt weiter als bisher.
- Nach dem lösungsorientierten Ansatz: Das Aktuelle und Vergangene bildet die Grundlage des Coachings. Der Fokus liegt aber in der Gestaltung der Zukunft. Es gibt kein Problem, nur Herausforderungen.
- Nach der Individualpsychologie von Alfred Adler: Jeder Mensch ist einzigartig. Jede Handlung hat einen Zweck.

Ziel jeder Coachingstunde ist, dass Sie einen Schritt weiter kommen oder/und Verständnis für Ihre Situation erfahren dürfen.