

## **Ute Hélène von Reibnitz**

### **Effizientes Coaching mit einem konkreten und nachhaltigen Ergebnis**

Coaching ist leider ein Modebegriff geworden. Heute gibt es Coaching für alles Mögliche, von Management-Coaching, über Sport, Ernährung, Wellness, Glück, Selbstverwirklichung, Spiritualität, Lebens- und Karriere-Coaching.

Ich konzentriere mich hier auf professionelles Change, Karriere- und Lebens-Coaching. Wenn ich Berichte von Menschen höre, die sich an Coaches oder Therapeuten gewandt haben, dann bin ich oft erstaunt über die enorme Anzahl von Coaching- bzw Therapie-Stunden, und das oft ohne erkennbare Verbesserung. Natürlich wird immer sehr gut analysiert, die Vergangenheit seziert, aber es fehlt in vielen Fällen ein effizientes und nachhaltiges Ergebnis, das sich nicht nur heute, sondern auch morgen bewährt.

Daher möchte ich meinen Ansatz vorstellen, der die Methoden des Coaching mit denen des Consulting verbindet. Im Coaching stütze ich mich unter anderem auf Protokolle des NLP, auf Enneagramm und Transaktionsanalyse. Je nach Fall und Klientenbedarf ergänze ich dies mit Ansätzen aus Strategie, Innovation, Kreativität, Entscheidungsfindung, Krisenmanagement, Zukunftsgestaltung und Implementierung, die ich in meinem Consulting-Methodenkoffer habe. Die Anwendung dieser Methoden wird vorher genau analysiert und dem jeweiligen Fall angepasst, und das natürlich mit der Intuition des Coachs gepaart.

Ich nenne meinen Ansatz je nach Kontext, « Executive Coaching » für Führungskräfte, oder « Life Coaching » wenn es um persönliche Lebensumstände geht.

Mein Coaching umfasst folgende Schritte :

1. Den Klienten über sein Problem sprechen lassen
2. Problemanalyse
3. Die Ursprünge des Problems finden
4. Muster und Strukturen des Problems erkennen
5. Bewusstseinsarbeit leisten
6. Veränderungen und ihre Konsequenzen erarbeiten
7. Veränderungen installieren, testen und adaptieren
8. Brückenschlag in die Zukunft und Anpassen der Veränderung

Die Arbeit zwischen den Coachingsitzungen erscheint mir ebenfalls sehr wichtig. Man kann nur etwas nachhaltig ändern, wenn der Klient dies praktiziert und testet. Daher endet jede Coachingsitzung mit einer Liste von Aufgaben, die der Coachee bis zur nächsten Sitzung durchführen muss. Natürlich kann der Coachee mich immer ansprechen, wenn es dabei Fragen oder Probleme gibt.

Nach meinen Erfahrungen sind 2-stündige Coachingsitzungen wesentlich effizienter als einstündige. Dies bietet die Möglichkeit, die Arbeit der letzten Stunde, die « Hausaufgaben » aufzuarbeiten und lässt noch genügend Zeit zum intensiven Arbeiten an Bewusstsein und Verhaltensweisen.

Man kann über alle Theorien, Methoden und Ansätze diskutieren, was für den Coachee letztlich den Ausschlag gibt, ist ein konkretes Ergebnis; mit anderen Worten, aus seinem Problem und seinem Leidensdruck herauszukommen, und eine nachhaltige Lösung finden.

Im folgenden die Aussagen einiger meiner Coachees :

A.D. schrieb nach 3 Sitzungen à 2 h folgendes Mail :

« Ich danke Ihnen sehr für Ihr äusserst hilfreiches Coaching. Die Übung X.funktioniert hervorragend und hat mich während meiner letzten Prüfung gerettet. Was das Selbstvertrauen angeht, so nutze ich die Schemata, die wir entwickelt haben und ich fühle mich wesentlich selbstsicherer als viele meine Studienkameraden, die an sich und ihrer Studienwahl zweifeln, und teilweise schon aufgegeben haben.

Dass es mir zu Beginn dieses neuen Lebensabschnittes so gut geht, verdanke ich zu grossen Teilen ihnen und ihren Empfehlungen. Stellen Sie sich vor, ich mag diese intensiven universitären Vorbereitungen, die damit verbundenen Schwierigkeiten und vor allem die Herausforderungen. Ich verdanke diese Lust an meiner Arbeit sicher auch unserer Sitzung zu meinem Wertesystem. Heute fühle ich mich sehr wohl in einer Welt, die mich vor kurzem noch geängstigt und verunsichert hat.»

P. C. nach 2 Coachingsitzungen

« Vor Publikum zu sprechen, war immer ein Albtraum für mich und ich habe jedes Mal tausend Ausreden erfunden, um mich davor zu drücken. Eines Tages wollte ich nicht mehr vor mir davonlaufen, habe mich der Herausforderung gestellt und mit H.v.Reibnitz gearbeitet. Nach einer intensiven Analyse, in der wir die Ursprünge und die Strukturen meiner öffentlichen Redehemmung beleuchtet haben, sind wir das Problem auf verschiedenen Ebenen angegangen.

Was ich besonders geschätzt habe, war die Effizienz dieses Coachings, das psychologische Methoden mit Managementansätzen kombiniert. Nach 2 x 2 Stunden und einer intensiven Zwischenarbeit hatte ich das Problem überwunden; heute fühle ich mich sehr sicher bei öffentlichen Auftritten und habe immer mehr Spass daran, Vorträge zu halten. »