

# Coaching-Selbsttest:

Es ist schwierig, sich selbst an den Haaren aus dem Sumpf zu ziehen. Dennoch lade ich Sie ein, es zu versuchen. So können Sie erleben, wie Coaching funktioniert.

Denken Sie an eine aktuelle Situation im Berufs- oder Privatleben, die Sie sehr stark belastet. Und jetzt bitte tun Sie das:

1. Legen Sie einen Gegenstand als Symbol für diese Situation vor sich auf den Boden oder auf den Tisch.
2. Treten Sie zurück und sehen Sie diesen Gegenstand aus etwa drei Meter Entfernung an und überlegen Sie dabei: Was alles können Sie in dieser schwierigen Situation trotz allem relativ gut managen? Schreiben Sie all das in Stichworten auf ein Blatt. Notieren Sie auch kleine, unwesentlich erscheinende, Dinge!
3. Gehen Sie mit den Notizen in einen anderen Raum und überlegen Sie: Was alles tragen Sie selber - wenn auch nur zu einem kleinen Teil - dazu bei, dass Sie all das in dieser insgesamt schwierigen Situation doch relativ gut managen können? Was davon könnten Sie sogar etwas intensivieren? Was wäre dann ein wenig besser?
4. Gehen Sie dann wieder zurück und sehen Sie den Gegenstand (das Symbol für die belastende Situation) wieder aus drei Meter Entfernung an. Und überlegen Sie jetzt: Wann in der letzten Zeit war diese Situation etwas weniger belastend als sonst? Wann noch? Wann noch? Schreiben Sie alle diese "leicht positiven Ausnahmen" ebenfalls auf ein Blatt.
5. Gehen Sie auch mit diesen Notizen in einen anderen Raum und überlegen Sie: Was alles haben Sie selber - wenn vielleicht auch nur zu einem kleinen Teil - dazu beigetragen, dass es diese "positiven Ausnahmen" gab? Was davon könnten Sie in Zukunft etwas intensivieren? Was wäre dann ein wenig besser?
6. Wählen Sie aus den im 3. und 5. Schritt erkannten intensivierbaren "eigenen Erfolgsbeiträge" den für Sie im Moment am leichtesten umsetzbaren Beitrag aus und machen Sie einen Plan für den ersten Schritt zu seiner Intensivierung: Wann? Wie? Woran wollen Sie erkennen, was sich verändert hat? Wen wollen Sie in Ihren Plan einweihen und bitten, Sie dabei zu unterstützen?

Wenn Sie diese Art des Umgangs mit Problemen anspricht - dann machen Sie mehr davon!

**Und wenn Sie feststellen, dass Sie das bei einigen schwierigen Situationen gerne machen würden, es aber allein nicht gut genug funktioniert, dann lade ich Sie ein, mich zu kontaktieren:**

Hans-Peter Korn  
Turnweg 13  
CH 5507 Mellingen

056 491 33 41 oder 079 461 33 79



Als promovierter Physiker und nach langjähriger Führungserfahrung arbeite ich heute als OE- & PE-Consultant, Coach / Mentor und Hochschuldozent und konzentriere ich mich auf Veränderungs-, Kooperations- und Kommunikations-Prozesse in Unternehmen und komplexen Projekten. Ich absolvierte Weiterbildungen in systemischem Management, lösungsfokussiertem Coaching, Organisationsaufstellungen, Gruppen-Psychotherapie, Soziometrie, Soziodrama und Psychodrama. Ich bin Mitherausgeber des Buches: SOLUTION-FOCUSED MANAGEMENT, Rainer Hampp Verlag, München 2006 (2. Auflage 2008)

Websites: [www.korn.ch](http://www.korn.ch) und [www.SolutionStage.com](http://www.SolutionStage.com)

("Lösungs-Spiel-Raum" ist eine geschützte Wortmarke)

# Sie brauchen mehr Lösungs-Spiel-Raum?

## So funktioniert:

- **KURZ-Coaching**
- **PROZESS-Coaching**
- **Mentoring**



Im **KURZ-Coaching** erarbeiten Sie einen ersten konkreten Schritt, um einer aktuellen Herausforderung wirksam zu begegnen. Ihre eigene Kompetenz steht dabei im Zentrum. Sie bestimmen das Thema und das Ziel der Sitzung. Der Coach hört Ihnen wertschätzend und aufmerksam zu. Mit seinen lösungsfokussierten Fragen unterstützt er Sie, die für Sie passenden Lösungen zu finden. Das KURZ-Coaching beschäftigt sich nicht mit der Analyse und Aufarbeitung psychischer Probleme und Problemursachen. Stattdessen werden für berufsbezogene persönliche Anliegen konkrete Lösungsschritte erarbeitet.

### KURZ-Coachings

- können Sie kurzfristig (bis zu einem Tag vorher) vereinbaren: Genau dann, wenn Sie es benötigen
- sind sehr gut auch per Telefon (oder Skype) möglich
- dauern zwischen 50 und 120 Minuten
- werden nur für den jeweils nächsten Termin vereinbart. (Oft genügt ein einziges KURZ-Coaching)
- die Kosten werden pro Termin unabhängig von der Dauer des Coachings berechnet

Im **PROZESS-Coaching** erarbeiten Sie in einem mehrmonatigen Prozess Schritt für Schritt umfassende berufliche Anliegen und Ziele. Mögliche Themen sind z.B.: Kommunikations- und Führungsstil, Zeitmanagement, Karriere und persönliche Ziele. Auch hier werden konkrete Lösungsideen pragmatisch erarbeitet. Ihre eigene Kompetenz steht auch hier im Zentrum und Sie bestimmen das Thema und das Ziel der jeweiligen Sitzung. Der Coach hört Ihnen wertschätzend und aufmerksam zu. Mit seinen lösungsfokussierten Fragen unterstützt er Sie, die für Sie passenden Lösungen zu finden. Auch das PROZESS-Coaching beschäftigt sich nicht mit der Analyse und Aufarbeitung psychischer Probleme und Problemursachen sondern mit konkret umsetzbaren Lösungsschritten.

### PROZESS-Coachings

- werden längerfristig - nach einem Erstgespräch zur Klärung des Anliegens - vereinbart
- werden als persönliche Gespräche gestaltet
- dauern üblicherweise zwischen 60 und 120 Minuten, in Sonderfällen bis zu einem Tag
- werden im voraus für etwa vier Termine vereinbart
- werden bei Bedarf mit Einbezug spezieller Methoden gestaltet (Analysen, Simulationen, Kreativitätstechniken)
- die Kosten werden nach der Dauer des Coachings berechnet

**Mentoring** ist eine längerfristige Partnerschaft zweier Menschen mit unterschiedlichen Berufs- und Lebenserfahrungen auf Basis einer persönlichen, wohlwollenden Beziehung. Im Unterschied zum Coach bietet der Mentor Ihnen an, Sie mit seinen Berufs- und Lebenserfahrungen beratend dort zu unterstützen, wo Sie seine Einschätzungen, Tipps und Ratschläge wünschen.

Mentoring kann mit PROZESS-Coaching gut kombiniert werden.

Mentorings werden langfristig - nach einem Erstgespräch zur Klärung des Auftrags - vereinbart und bezüglich Dauer und Termine spezifisch gestaltet.

**Sie möchten Coaching jetzt gleich ausprobieren? Ok, blättern sie um!**