



Executive Coaching

„When in doubt, share the problem“

Prof. Edgar H. Schein, Organisationspsychologe MIT

Diesen Nutzen ziehen Fach- und Führungskräften aus dem Einzelcoaching:

Coaching dient der Leistungssteigerung und dem langfristigen Leistungserhalt.

Als auf persönliche Bedürfnisse zugeschnittener Prozess zielt Coaching auf die Neuorientierung und die berufliche Standfestigkeit unter tendenziell extremen Anspruchsbedingungen.

Die folgenden Themen besprechen Führungskräfte bevorzugt im Einzelcoaching:

- ▶ Changemanagement
- ▶ Selbstreflexion, Boxenstopp, Achtsamkeit
- ▶ gesund Führen, Resilienz stärken, Work-Life-Balance
- ▶ Führungskonzepte und -instrumente
- ▶ Vier-Augen-Gespräche, Mitarbeiter-Coaching
- ▶ eigene Konfliktfähigkeit, produktiv Streiten, effektive Konfliktkommunikation

Ein lösungsfokussiertes Coaching beinhaltet diese Phasen:

- ▶ Problemanalyse, Klärung der Ausgangssituation
- ▶ Klärung der Ziele
- ▶ Geleitete Selbstreflexion und Diagnostik
- ▶ Entwicklung von Lösungen und Massnahmen
- ▶ Begleitung der Umsetzung
- ▶ Überprüfen und allenfalls Anpassung der Massnahmen
- ▶ Feedback, Zwischenbilanz, Abschluss



Ein ergebnisorientiertes Coaching folgt diesen Regeln:

▶ **Deutliches Ziel**

Der Coach und die Coachees beginnen in der ersten Sitzung damit, zusammen das Ziel zu bestimmen. Sie machen einen Plan über die Lernziele – und resultate und wie diese schrittweise erreicht werden können.

▶ **Der wesentliche Kick**

Es muss klicken mit dem Coach. Coach und Coachees müssen einander respektieren und den gegenseitigen Mehrwert sehen. Wenn dies nicht der Fall ist, sollte nach einer Möglichkeit gesucht werden, in der beide besser zusammen passen.

▶ **Regelmässigkeit**

Der Nutzen von Coaching steht und fällt mit der Regelmässigkeit: Vereinbarte Zusammenkünfte und die Gelegenheit, dazwischen an vereinbarten Aufgaben zu arbeiten. Während des Coachings findet die Rückkoppelung statt und die folgenden Schritte werden besprochen.

▶ **Strukturiertes Vorgehen**

Ein gut strukturiertes Gespräch spart Stunden Arbeit. Bedingung ist jedoch, dass in der Sitzung mit einer klaren Struktur gearbeitet wird.

▶ **Fragen**

Ein guter Coach stellt Fragen, um einen maximalen Effekt zu erreichen. Die Antworten führen zu einem besseren Verständnis, grösserer Motivation und einem höheren Lerneffekt.

▶ **Resultate evaluieren**

Haben die neuen Erkenntnisse aus den Coachingsitzungen einen Effekt in der täglichen Arbeitspraxis? Diese Frage muss immer im Mittelpunkt stehen. Beide Seiten müssen sich die erreichten und noch zu erreichenden Ziele vor Augen halten.

Für ein ergebnisorientiertes Executive Coaching werden in der Regel 8 bis 10 Treffen à 1 ½ bis 2 Stunden vorgeschlagen.

Vereinbaren Sie mit mir einen Termin

Ich freue mich,

Dr. Isabelle Zuppiger, Telefon 055 210 01 25