

15

Co

**COACHING**

# Coaching

15

Co

## PERSONENZENTRIERTER PROZESS ZUR FÖRDERUNG DER SELBSTREFLEXION

Coaching ist ein zielorientierter und personenzentrierter Prozess, bei dem Menschen bei beruflichen oder privaten Themen, Fragestellungen und Problemen unterstützt und zur Selbstreflexion angeregt werden. Je nach Thematik und Situation kann zwischen Prozessberatung und Expertenberatung unterschieden werden. In der Prozessberatung gibt der Coach dem Coachee keine konkreten Lösungsvorschläge, sondern ermöglicht die Herausarbeitung von Lösungsansätzen durch gezielte Fragetechniken und Reflexionsmethoden. In der Expertenberatung arbeiten Coach und Coachee auf Augenhöhe gemeinsam an Themen. Hier wird die fachliche Expertise des Coaches, abhängig von der Thematik, explizit mit in den Prozess eingebracht.

## INHALTE

Die Inhalte des Coaching-Prozesses variieren je nach Thema und Zielvorstellung des Coachee. Coachingthemen können beispielsweise sein:

- Umgang mit **herausfordernden Führungssituationen**
- Bearbeitung **von Konflikten** in der Organisation oder im Team
- Reflexion **arbeitsbezogener Gesundheitsthemen**, wie Stress oder Arbeitsverdichtung

## ZIELBILD

- Die gecoachte Person hat ihre **Fähigkeiten zur Selbstreflexion** gestärkt.
- Ihr sind **neue Lösungsoptionen und Strategien** zugänglich.
- Die Person hat **personale und soziale Ressourcen** aufgebaut.
- Sie erlebt eine **erhöhte Selbstwirksamkeit** und Eigenverantwortlichkeit.
- Sie hat eigene **Potenziale erkannt und gestärkt**.



„Ich habe erkannt, dass ich mich als Führungskraft immer weiterentwickeln muss. Durch das Coaching konnte ich sowohl persönlich als auch beruflich einen Schritt nach vorne machen. Dabei ist die regelmäßige Reflexion meines Führungsstils ein ganz wichtiger Faktor und für mich Schlüssel zum Erfolg.“

### Jan Frankowski

Geschäftsführer  
KONTEXT Public Relations  
GmbH

### Kontakt aufnehmen

hq@blackboxopen.com  
+49 911 2153772-0  
www.blackboxopen.com



Mehr Informationen auf  
unsere Website