

systemisch-konstruktivistisches Coaching mit Einzelnen, Gruppen & Teams

Der Coachingansatz

Bei dem von mir angewandten Coaching handelt es sich um ein systemisch, konstruktivistisches Einzel-, Gruppen oder Teamcoaching nach den Grundsätzen der Hamburger Schule. Informationen finden Sie auch unter www.hamburger-schule.com. Was diesen Coachingansatz auszeichnet, ist ein klarer Prozess, der auf den Werten **Freiheit**, **Freiwilligkeit**, **Ressourcenverfügung** und **Selbststeuerung** basiert.

Im Coaching möchte ich mittels dieses Coachingprozesses erreichen, dass sich der Coachee/ die Gruppe/ das Team die eigene Lösung für das aktuell mitgebrachte Thema erarbeitet. Dazu gehört, dass sich der Coachee/ die Gruppe/ das Team selbstständig zu diesem Thema diagnostiziert und selbstständig Handlungsalternativen entwickelt.

Welche Annahmen hierbei die Arbeitsbasis bilden, wie der Coachingprozess aufgebaut ist und worin die Wirkung besteht, möchte ich Ihnen mit den nachfolgenden Zeilen näher bringen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit spreche ich von dem Coachee und meine damit sowohl die weibliche und männliche Form, als auch eine Gruppe oder ein Team.

Der Coachingablauf

In meiner Grundhaltung als Coach gehe ich davon aus, dass der Coachee der Experte für sein Thema ist und bereits alles für eine erfolgreiche Lösung in sich trägt. Vielleicht ist noch nicht „alles auf dem Tisch“ oder noch nicht richtig sortiert... Der Coachee kommt zu mir, denn er möchte etwas zum Positiven verändern.

- Als Coach trage ich im Coaching die Prozessverantwortung. Um der Veränderung näher zu kommen, biete ich dem Coachee Strukturen und einen klaren Ablauf (in 5 Phasen) im Sinne eines Coachingprozesses an, der es dem Coachee ermöglicht, sein Thema zu bearbeiten.
- Der Coachee wird durch den Prozess und durch meine Initiativen (Interventionen) neue Perspektiven einnehmen und über den bekannten Tellerrand hinausschauen. Er wird mit sich im Kontakt sein, mit dem was ihn auszeichnet, was zu ihm und seinem Thema gehört, und vor allem wo seine Stärken liegen. Er wird dabei Neues entdecken, einen erweiterten Blick auf die heutige Situation erhalten und neue, eigene Lösungsschritte entwickeln.
- Wichtig ist mir, dass im gesamten Verlauf des Coachings der Coachee im Mittelpunkt steht und die Verantwortung für seine Lösungen und Ergebnisse selbst übernimmt. Dazu wird er immer wieder Entscheidungen treffen: Wohin gehe ich? Welche Schritte wähle ich dazu? Durch diese bewussten Entscheidungen, hin zu seiner Veränderung, wird er am Ende des Coachings nicht nur sein jetziges Thema erfolgreich gelöst haben und sicherer Entscheidungen treffen können, sondern er wird sich gleichzeitig auch Strategien angeeignet haben, die er für zukünftige (ähnliche) Themen nutzen kann. Diese sog. nachhaltige Selbstorganisation ist eine Wirkungserwartung des Coachingprozesses.

Die Rahmenbedingungen des Coachings

In ein Einzelcoaching sollte ein ganzer Tag (8-9 Std.) investiert werden. Sollte dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, ist es möglich, dass Coaching auf zwei halbe Tage aufzuteilen. Ein Gruppen- oder Teamcoaching sollte mit zwei ganzen Tagen kalkuliert werden. Je nach Gruppen-/ Teamgröße ist es evtl. sinnvoll einen zweiten Coach hinzuzuziehen.

Für ein Einzelcoaching wird ein ausreichend großer Raum (ab ca. 30 qm) mit mind. 4 Stellwänden, 2 Flipcharts und 8 Tischen benötigt. Für ein Gruppencoaching ist die Anzahl Teilnehmender entscheidend.

COACHING IST ORGANISATION VON VERÄNDERUNG.
VERÄNDERUNGEN SIND SYNONYME FÜR LERNPROZESSE.

- ✎ Der Coachingprozess will mithilfe von Reflexionsangeboten auf Abstraktionsebene und durch Perspektivwechsel die nachhaltige Selbst(lern)organisation auslösen.
- ✎ Der Coachee lernt sich in zukünftigen Situationen anders zu verhalten. Ihm wird somit ein Werkzeug an die Hand gegeben, mit dem er in Zukunft Veränderungswünsche selbstständig organisieren kann.
- ✎ Coaching will wirken und durch Coaching soll Wirkung erreicht werden. Diese Wirksamkeit wird sichtbar in erfolgreicher Handlungskompetenz.
- ✎ Das wesentliche im Coaching ist die Entscheidung selbst: Wie entstehen Entscheidungen? Wie wirken sie? Wann sind Entscheidungen stabil?
- ✎ Coaching beschäftigt sich immer mit Führung: Führung der eigenen Person (*Selbstführung*), Führung von anderen (*Fremdführung*) und/oder Führung mit anderen zusammen (*Eigenführung* im Team).
- ✎ Coaching beschäftigt sich nur und ausschließlich mit der Veränderung des Coachees und dessen Auswirkungen im Kontext. Coaching beeinflusst nicht andere Personen oder Strukturen.
- ✎ Drastisch gesehen ist Coaching die Beschäftigung mit der gescheiterten Lösung. Coaching ist also Hilfe zur Selbsthilfe... mit dem Ziel, dass sich der Coachee selbstständig und strukturiert analysiert.
- ✎ Coaching bringt den Coachee in Kontakt mit seinen erlernten und ausgeprägten Werten und seinen angeborenen und erlebten Motiven und Begabungen.

Ich bin davon überzeugt, die besten Lösungen entstehen in der Regel in der Person und im Team selbst, denn die meisten Blockaden im Handeln sind (unbewusste) Blockaden im Denken.

Das soweit zur Einführung in den von mir praktizierten Coachingansatz. Melden Sie sich gerne, wenn Sie Interesse und/oder Fragen haben. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung und unseren Austausch!

Herzliche Grüße

Manuela
Matthießen-Bähr

Erlebnis=Räume
Teamentwicklung,
Training & Coaching

Kontakt
Möllers Kamp 9
21029 Hamburg

Telefon
0 40 - 278 726 93
0 173 - 912 463 0

Mail
mmatthiessen@gmx.de
mmb@erlebnisraeume.com

www.erlebnisraeume.com

