

# Coaching

Contributed by Administrator  
Samstag, 23 Juni 2007

Selbstgesteuerte Problemlösungs-Kompetenzen sind lernbar

Coaching heisst zukunfts- und zielgerichtet erfolgreiches Verhalten aufbauen. Der Coach ermöglicht das Erkennen von Problemursachen und fördert die Selbstreflexion und -wahrnehmung. Ein Coach unterstützt, begleitet und ist aus. Der Klient wird angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln. Erfolgreich ist letztlich immer der Klient.

Individuelles Coaching ist bei allen Fragen nützlich, die sich im Zusammenhang mit Arbeits- und Ausbildungssituationen und im privaten Leben stellen. Nutzen eines Coachings

Nutzen eines Coachings ist in der Regel:

- hilft berufliche und zwischenmenschliche Krisensituationen zu bewältigen
- erkennen von privaten und beruflichen Sackgassen
- besserer Umgang mit Kritik, Konflikten und Stress
- mit mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen neue Ziele anpacken.
- vermeiden von Burnout und Mobbing
  
- hilft die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben zu finden
- hilft schwierige Situationen in Schule und Ausbildung zu lösen (Prüfungsvorbereitung, Motivationsprobleme)
- reflektiert das eigene Rollenverhalten und die eigenen Verhaltens- und Denk-Muster
- hilft selbstbewusster und beweglicher zu werden