

## Was ist Coaching?

Coaching ist eine externe Unterstützung um bei beruflichen oder privaten Zielen, Problemen, Entwicklungen und Entscheidungen zu begleiten. Der Begriff stammt eigentlich aus dem Sport und wurde dann für alle Lebensbereiche übernommen.

Wie beim Sport, sucht und fördert der Coach das im Klienten liegende Potenzial und steht begleitend und aufbauend an seiner Seite.

Bestimmt tragen Sie selbst die beste Lösung für ihre Schwierigkeiten bereits in sich, haben aber aus unterschiedlichen Gründen bisher keinen Zugang dazu gefunden. Wir unterstützen Sie dabei, ihre Ressourcen zu entdecken und zu erweitern, um die für Ihre Situation passenden Lösungsstrategien zu finden.

Sie bestimmen, wo es im Coaching lang gehen soll und bearbeiten eigenverantwortlich die für Sie relevanten Themen.

Als Trainer begleiten wir Sie durch die einzelnen Prozesse und machen Sie auf bestimmte Dinge aufmerksam und helfen neue Sichtweisen und Wahlmöglichkeiten zu entwickeln. Eine Gesprächsebene auf Augenhöhe ist für uns hierbei Grundvoraussetzung!

## Wie verläuft ein Coaching ?

Im Gegensatz zu einer Beratung bekommen Sie keine vorgefertigten Informationen und

Lösungsvorschläge zu Behebung des Problems. Beim Coaching erarbeiten Sie unter Begleitung den für Sie richtigen Weg selbst. Beginn ist immer ein unverbindliches Kennenlernen. Denn nur, wenn „die Chemie stimmt“, besteht Aussicht auf einen erfolgreichen Verlauf. Der nächste Schritt beinhaltet eine intensive Situationsanalyse. (Für dieses Gespräch sollten Sie mindestens 2 Stunden einplanen).

Inhalt dieses Gespräches kann sein:

Warum suchen Sie Unterstützung durch Coaching?

- Was soll durch Coaching erreicht werden?
- Welchen Auftrag haben Sie an uns. (Dieser kann im Ablauf des Coachingprozesses jederzeit von ihnen aktualisiert werden?)

Als Nächstes erarbeiten wir gemeinsam ein konkretes Ziel. Wir unterstützen Sie dabei, dieses so zu formulieren, dass Sie es auch erreichen können. Wir beachten auch, dass ein neues Ziel nicht nur Veränderungen auf der Verhaltensebene nach sich ziehen kann. Aspekte wie Ihr Umfeld, Ihre Kollegen, Ihre Familie, die Menschen, die für Sie wichtig sind, werden in die Arbeit mit einbezogen (Selbstverständlich garantieren wir strikte Vertraulichkeit). Wie wirken sich Veränderungen im System aus und wie können Sie mit möglichen negativen Konsequenzen umgehen? Stimmt Ihr Ziel überein mit Ihren persönlichen Werten und dem, was Sie wirklich wollen?

Anschließend werden wir gemeinsam die möglichen Wege zu dem von Ihnen definierten Ziel erarbeiten. Und Sie bei Bedarf auch dorthin begleiten.

Bitte beachten Sie jedoch:

**Wir können Sie auf Ihrem Weg nur begleiten, gehen müssen Sie selber!**

## Coaching findet unter anderem Verwendung bei folgenden Themenlagen:

- Klärung von Berufs- und Lebenszielen
- Aktivierung von Ressourcen
- Erweiterung der Kommunikationsfähigkeit
- Mitarbeiterführung und Teamentwicklung
- Stress und Konfliktbewältigung
- Erweiterung der Verhaltensmöglichkeiten
- Überwindung von Ängsten (z.B. Prüfungsangst, Redeangst)
- Steigerung der persönlichen Ausstrahlung, und Authentizität

**Sie finden Ihre persönliche Aufgabensstellung nicht in dieser Auflistung?**

**Bitte fragen Sie gezielt!**

**Wichtig: Coaching ist keinesfalls Ersatz für therapeutische oder medizinische Betreuung!**

## Berufserfahrung:

- ✓ Coaching
- ✓ Consulting
- ✓ Personalentwicklung
- ✓ Zertifizierung
- ✓ Organisationssysteme
- ✓ Medizintechnik
- ✓ Anschlusstechnik
- ✓ Elektrogerätebau
- ✓ Wärmekostenabrechnung
- ✓ Ga-La Bau



**Martin Schopf**  
Staatlich geprüfter Betriebswirt

## Lichtenstein-Service

Martin Schopf

Nebelhöhlestr. 27

72805 Lichtenstein/Württ.

Mobil: 01522-19 57 23 1

Fax: 03212-10 06 68 3

[Willkommen@Lichtenstein-Service.de](mailto:Willkommen@Lichtenstein-Service.de)

[www.Lichtenstein-Service.de](http://www.Lichtenstein-Service.de)



## Ihr Partner für:

- Coaching
- Consulting
- Personaltraining  
und -suche
- Stellenvermittlung
- Bewerbungstraining
- Projekte

Wir kennen alles, außer Feierabend

# Lichtenstein-Service

