

# Wie ich arbeite ...

## Schritt 1: Analyse Ihrer Ist-Situation und Ihrer akuten Problematik

Was waren Ihre wichtigsten beruflichen und privaten Schritte? Was waren Ihre Ziele und Motive für berufliches Engagement? Worin bestehen Ihre aktuellen und vergangenen Herausforderungen? Was sind Ihre größten Erfolge und auch Misserfolge? Dies ist ein kleiner Auszug der Fragen, die wir in Schritt 1 behandeln und mit denen wir erste Muster herausarbeiten, die Ihre persönliche Struktur des Denkens und Handelns bilden.

## Schritt 2: Identifikation Ihrer Stärken und Talente anhand verschiedener Tests

Was sind Ihre Talente und Stärken, die Sie zu etwas Besonderem machen? Gibt es Fähigkeiten und Kompetenzen, die Sie noch nicht kennen und auch nicht anwenden in Ihrem beruflichen und privaten Wirken? Was haben Sie bereits als Kind oder Jugendlicher gemacht, das Sie fasziniert hat?

Weitere Informationen zu Ihren Stärken und Herausforderungen erhalten wir über verschiedene Tests, die Sie online machen können. Die Ergebnisse geben Ihnen weitere Hinweise, was Ihre Charakterstärken und Ihre beruflichen Stärken sind.

## Schritt 3: Definition Ihres Zieles und möglicher Handlungsoptionen

Hier geht es um das Herausfinden Ihrer Wünsche und Vorstellungen. Was wollen Sie wirklich erreichen? Dabei ist das Ziel nicht immer das Ziel.

Sie haben bereits eine konkrete Vorstellung und wissen noch nicht, wie Sie dahin kommen? Dann erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Sie Ihr Ziel mit dem was Sie an Ressourcen (Geld, Zeit, Familie) zur Verfügung haben, erreichen können.

Sie wissen nicht, was Sie wollen? Dann arbeiten wir u.a. mit den Fragen: Wann haben Sie zum letzten Mal Freude und Begeisterung bei einer Aufgabe gespürt? Welche Bücher lesen Sie gerne oder welches Thema interessiert Sie in Talkshows? Darüber hinaus schauen wir, an welchen Stellen Sie „Stopp“ Schilder in Ihrem Innern aufgebaut haben. Manchmal erlauben wir uns selber nicht, uns Ziele zu setzen oder auch Wünsche zu formulieren.

## Schritt 4: Herausfiltern von Blockaden und Hindernissen während des Prozesses

Hier geht es ans Eingemachte. Die größten Hürden liegen nicht in den äußeren Umständen, sie liegen in uns selbst. Kennen Sie die Stimme, die Ihnen immer wieder sagt, wie gut und wie toll Sie alles machen? Nein? Ich kann Sie beruhigen, die kennen nur wenige. Die meisten Menschen kennen nur die andere Stimme, die ihnen sagt, das kann ich nicht, das war nicht gut, das können andere besser etc. Diese Worte, die wir uns selbst sagen, ersticken die Saat der Veränderung oft schon im Keim. Wir vergleichen uns mit anderen oder wir sehen unsere Mißerfolge und nicht unsere Erfolge. Viele von uns haben im Laufe unseres Lebens den Zugang zu ihrem inneren Kompass und damit zu sich selbst verloren.. Hinzu kommt, dass unser Gehirn Veränderungen nicht mag.

Ich möchte, dass Sie Veränderung mit Leichtigkeit erleben. Deshalb erhalten Sie parallel zu den Coaching Terminen regelmäßig Tipps und Anregungen, die sie an Ihr Ziel erinnern und begleiten. Diese basieren auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie, der Neurowissenschaften und erprobter Coachingmethoden.