

Wenns im Job mal wieder schief läuft: In Gesprächen entwickeln Trainer dauerhafte Lösungen

Foto: hfr



Ein Coach für den Neuanfang

Dauerhafte Hilfe zur Selbsthilfe / Rundum-Check

Das Jahr ist noch jung, doch alle guten Vorsätze sind bereits über den Haufen geworfen. Mehr Engagement im Job, besseres Auskommen mit den Kollegen oder vielleicht doch die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz. Doch es braucht nicht immer einen Jahreswechsel, um etwas mehr aus seinem beruflichen und privaten Leben zu machen. Die Zeit kann gar nicht richtig genug sein, um sich in professionelle Hände zu geben und sich beraten zu lassen. Nicht etwa beim Psychologen auf der alt bewährten Coach, sondern beim Kaffee und einem netten Gespräch in einer Coachingagentur.

Im Vordergrund des Coachings stehen berufliche Rolle und Anforderungen – auch private Probleme und die ganz persönlichen Lebensumstände spielen in die Beratungsgespräche mit ein. Beim Coaching geht es in erster Linie um das Wiederentdecken von Ressourcen: Durch die Gespräche und Anregungen werden Kräfte und Motivationen freigesetzt, die durch Routine und Stress meistens vergessen

werden. Ein Coach unterstützt diesen Prozess und entwickelt zusammen mit dem Klienten eine dauerhafte Lösung. Das Ziel: Eigenständigkeit und Eigenverantwortung. Das Mittel: Hilfe zur Selbsthilfe.

Doch auch konkrete Probleme können angegangen werden. All diejenigen, die beim Reden vor einer Grup-

pe plötzlich mit einem Blackout konfrontiert werden, müssen nicht den Kopf einziehen und derartige Situationen zukünftig meiden. Zusammen mit einem Coach finden sich Lösungen. Aber es gibt auch andere Ansätze: Arbeit an beruflichen Rollen- und Konfliktsituationen, Training von Auftritt und Wirkung, die Entwicklung von Verhaltensalternativen oder die Bewerbungsvorbereitung.

Vor der Entscheidung für einen Coach steht ein kostenloses Gespräch in dem sich die beiden Gegenüber „beschnuppern“. Nur wenn die Chemie stimmt, ist eine Zusammenarbeit ratsam. Normalerweise gibt es nach den ersten drei Sitzungen eine Zwischenbilanz. Nach der fünften Stunde sollte ein Coaching zum Abschluss kommen, denn die Gefahr besteht, dass der Klient verlernt Entscheidungen ohne Hilfe zu treffen.

Die Qualifikation des Coaches bestimmt seinen Preis: Ein Senior Coach nimmt etwa 200 Euro die Stunde, ein Performance Coach 80 Euro und ein Trainee 50 Euro. **INGA FRENSE**

LESERAKTION

„Ich schreibe gute Bewerbungen, aber die Vorstellungsgespräche laufen nicht.“ Und: „Im Büro herrscht Krieg – ich halte den Konkurrenzkampf nicht aus.“ Oder: „Alle trampeln auf meinen Gefühlen herum, was soll ich tun?“ Das sind Alltagsprobleme, die in unserer Gesellschaft täglich auftauchen. Die MOPO hilft. Schreiben Sie uns Ihre persönlichen oder beruflichen Sorgen. Gemeinsam mit der Coachingagentur heinze + alwart werden wir die Themen in der MOPO besprechen. Unter den Einsendungen verlosen wir ein Einzel-Coaching. Schreiben Sie uns: Hamburger Morgenpost, Stichwort: „Coaching“, Griegstraße 75, 22763 Hamburg oder per E-Mail an i.frenser@mopo.de.