

SCM

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit

K. Speder

Coaching

Beratung oder Therapie

Berater
Psychologe
Psychiater
Coach

Gespräch
Ablauf
Nutzen
Kosten

IMPRESSUM

Textrechte	Kerstin Speder
Fotografien	Kerstin Speder / www.pixelquelle.de
Layout	Kerstin Speder
Lektorat	Paul / Lößler
Druck	Schnelldruck und Copyshop Lehr
Herausgeber	© 2010 by SPEDER consult Medien
printed	in MeckPomm

Herausgeber

Adresse	SPEDER consult Inh. Kerstin Speder Gartenstrasse 42 D - 19077 Rastow
Telefon	+49 (0) 3868 / 400 216
Funk	+49 (0) 0171 / 671 8 617
e-mail	info@speder-consult.de
i-net	www.speder-consult.de

BESTELLUNGEN

Diese Broschüre ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich.
Über den oben angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung
gern entgegen.

Inhalt

Sich Unterstützung suchen	4
1. BERATUNG - Hilfe in allen Lebenslagen	5
2. THERAPIE - medizinische Hilfe	6
Psychotherapie - zu sich selbst zurückfinden	6
Psychiatrische Behandlung - für Körper und Seele	8
Wann Sie den Therapeuten wechseln sollten	11
3. COACHING - Privatstunden für mehr vom Leben	12
Coaching - was ist es und wofür brauche ich es?	12
Coaching in der Praxis	16
Unterschiede zur Beratung, zum Training und zur Therapie	17
Das können Sie mit Coaching erreichen	18
Was Sie zum Coaching mitbringen müssen	20
Was muss ein Coach können?	21
Soll es ein Mann oder eine Frau sein?	22
Medien	25
Die Autorin	26

Das Buch des Lebens wird jeden Tag neu geschrieben. Heute ist das Gestern von Morgen. Der Morgen liegt noch im Nebel verborgen - nur erahnbar. Und die Zukunft beginnt heute!

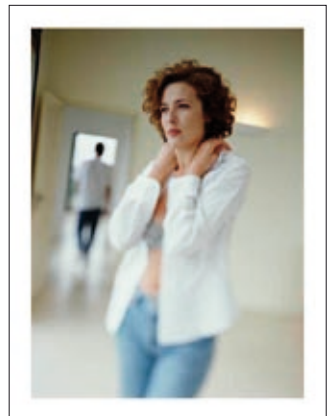
Sich Unterstützung suchen

Es gibt Zeiten im Leben, wo dieser Richtungswechsel allein nicht mehr zu bewältigen ist. Stattdessen wiederholt man immer die gleichen Fragen: *Wieso komme ich in meinem Job nicht weiter? Warum lande ich immer wieder bei Männern, die mir nicht gut tun? Was für einen Sinn hat das alles hier überhaupt?*

Vielleicht hat einem auch schon eine Freundin geraten, sich professionelle Hilfe zu suchen. „Tschakka“-rufende Motivationstrainer, streng blickende Psychoanalytiker und Männer mit weißen Turnschuhen, die einen mit Medikamenten und Zwangsjacken ruhig stellen wollen, tauchen da vor dem geistigen Auge auf.

Berater, Psychologe, Psychiater und Coach - wer macht eigentlich was? Erfahren Sie in dieser Broschüre, was einen in einer Beratung, einer Psychotherapie, dem Besuch beim Psychiater oder bei einem Coaching erwartet, für welche Problemlage ist welcher Spezialist am geeignetesten und woran man merkt, dass man kompetent betreut wird.

*Es ist ein Gesetz im Leben:
Wenn sich eine Tür schließt,
öffnet sich dafür eine andere.
(Andre Gide)*



1. BERATUNG - Hilfe in allen Lebenslagen

Im Internet findet man psychologische Beratungsstellen für unterschiedlichste Bereiche, wie die Sozialpsychiatrischen Dienste der Caritas (www.caritas.de) und die Angebote im Bereich Sexualität, Partnerschaft und Erziehung von Pro Familia (www.profamilia.de). Dort arbeiten Psychologen und Sozialpädagogen, die therapeutische Zusatzqualifikationen haben.

Nachdem man am Telefon kurz sein Problem geschildert hat, sollte man innerhalb von zwei bis vier Wochen einen Termin erhalten oder an anderweitig verwiesen werden.

In den Gesprächen werden gezielt einzelne aktuelle Problembereiche bearbeitet. Der Berater sollte Ihnen hilfreiche Anregungen anbieten und Ihnen vor allem keine Meinung oder Vorgehensweise überstülpen, die Sie ablehnen.

Beratung bekommt man gegen eine Spende oder einen geringen Kostenbeitrag. Eine festgelegte Stundenzahl gibt es nicht. Manchmal reichen drei Sitzungen, manchmal kommt jemand jahrelang in größeren Abständen. Nach drei bis fünf Sitzungen sollten Sie bereits eine Verbesserung wahrnehmen. Denn was bis dahin nicht in Bewegung gekommen ist, verändert sich auch in 30 Sitzungen nicht mehr.

Eine Beratung ist das Richtige, wenn Sie...

- sich aktuell in einer Krise befinden oder zusätzlich zur Psychotherapie Unterstützung brauchen;
- Beratung in Partnerschafts- und Erziehungsfragen suchen;
- sich nicht auf eine bestimmte Therapieform festlegen möchten.

2. THERAPIE - Medizinische Hilfe

Psychotherapie - zu sich selbst zurückfinden

Eine Psychotherapie kann der Selbsterkenntnis, der Bewältigung einer Krise oder der Behandlung einer psychischen Störung dienen. Von der Kasse bewilligt werden allerdings nur Therapieanträge, in denen der Therapeut glaubhaft machen kann, dass eine schwerwiegende psychische Krankheit wie Depression, Angststörung oder Essstörung vorliegt. Außerdem sind bis jetzt nur drei Verfahren von den Krankenkassen anerkannt: Die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie und die Psychoanalyse. Für eine Verhaltenstherapie bewilligen die Kassen höchstens 80 Sitzungen (eine Sitzung dauert 50 Minuten), für die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bis zu 100 Stunden und für die Psychoanalyse maximal 300 Stunden.

Behandlungsformen: In der **Verhaltenstherapie** werden gezielt neue Denk- und Verhaltensweisen eingeübt. **Die tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie** bearbeitet im Gespräch und anderen darstellenden Methoden (Malen, Gestalten) zentrale Konflikte. Bei der **Psychoanalyse** geht es um das Wiedererleben und Bewusstmachen von verdrängten Gefühlen und Erinnerungen.

Adressen von Psychotherapeuten erfahren Sie von Ihrem Hausarzt, der Krankenkasse und unter **www.psychotherapiesuche.de**.

Damit man nicht bei selbst ernannten Heilern landet, hilft es, auf den gesetzlich geschützten Titel „Geprüfter Psychologischer Berater“ zu achten, den Diplompsychologen nach einer mindestens dreijährigen Ausbildung erhalten. Außerdem gibt es auch Fachärzte, die eine psychotherapeutische Ausbildung haben. „Therapeut“ oder „Psychologischer Berater“ kann sich dagegen jeder nennen.

Zum ersten Termin bringt man entweder eine Überweisung vom Hausarzt oder die zehn Euro Praxisgebühr mit. Dann hat man in fünf Probesitzungen die Möglichkeit, sich miteinander vertraut zu machen.

Einen guten Psychotherapeuten erkennen Sie vor allem daran, dass er interessiert ist, auf Ihre Probleme eingeht und souverän damit umgeht, wenn bei Ihnen starke Emotionen hochkommen. Außerdem sollte er ihnen ein Gefühl von Hoffnung vermitteln können.

Eine Psychotherapie ist das Richtige, wenn Sie ...

- sich durch ein Problem massiv in Ihrer Gesundheit, Ihrer Arbeits- und Lebensfähigkeit oder eine Beziehung zu führen, beeinträchtigt fühlen.
- über einen längeren Zeitraum gezielt von einer Person unterstützt werden wollen und sich vorstellen können, sich dieser Person anzuvertrauen.
- sich darauf einlassen können, regelmäßig feste Termine einzuhalten, auch in schwierigen Phasen der Therapie.

*Je stiller Du bist,
desto mehr kannst Du hören.
(Chinesische Weisheit)*



Psychiatrische Behandlung - für Körper und Seele

Wenn zur seelischen Belastung Schlafstörungen, Nervenleiden, akute Angstzustände, Zwänge oder Wahrnehmungsveränderungen kommen, ist es ratsam, einen Psychiater aufzusuchen.

Was ist ein Psychiater?

Psychiater haben nicht Psychologie, sondern Medizin studiert. Ein Psychiater ist ein Facharzt, der sich mit allen Gesundheitsstörungen beschäftigt, die Seele und Geist eines Menschen betreffen, seien sie seelischen oder körperlichen Ursprungs.

Er untersucht und behandelt krankhafte Veränderungen und Störungen der Gefühle, des Denkens, des Gedächtnisses, des Erlebens und Verhaltens, die durch aktuelle Erlebnisse, zurückliegende belastende lebensgeschichtliche Ereignisse, durch seelische Konflikte und zwischenmenschliche Spannungen, aber auch durch Veränderungen des Gehirnstoffwechsels und der Gehirnsubstanz verursacht sind.

Er untersucht und behandelt auch Auswirkungen seelischer Konflikte und Spannungen auf andere Organsysteme, die so genannten psychosomatischen Erkrankungen.

Der Facharzt für Psychiatrie **ohne** Therapieausbildung behandelt mit kürzeren Gesprächen und der Verschreibung von Psychopharmaka. Der Facharzt für Psychiatrie **und** Psychotherapie hat eine Weiterbildung zum Psychotherapeuten absolviert. Je nach Qualifikation des Arztes gibt es also verschiedene Möglichkeiten der Behandlung.

Adressen bekommt man bei seinem Hausarzt, seiner Krankenkasse oder unter **www.psychiater-im-netz.de**.

Eine psychiatrische Behandlung ist das Richtige, wenn Sie...

- **eine schwere psychische Störung haben:** hirnstoffwechselbedingte oder reaktive Depressionen und Angstkrankheiten, Zwangsgedanken, seelische Belastungsreaktionen, Wahrnehmungsstörungen, Störungen von Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit, Psychosen, Neurosen und Schizophrenien, Persönlichkeitsstörungen, Suchtkrankheiten, Borderline-Störung, Essstörungen;
- **körperliche Beschwerden ohne organische Ursache haben:** Schwindel, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Störungen der Sexualität;
- **unterstützend Medikamente einnehmen möchten** (Schlafstörungen bei Schichtarbeitern);
- **bei Demenzen und anderen Störungen geistiger und seelischer Funktionen**, bedingt durch Abbau der Hirnsubstanz oder Hirndurchblutungsstörungen

Genau wie beim Psychotherapeuten bringt man eine Überweisung vom Hausarzt mit oder zahlt die Praxisgebühr. Im ersten Gespräch werden Auslöser und die Ursache der Beschwerden hinterfragt.

Wenn es darum geht, Konflikte zu bewältigen, rät er zu einer Psychotherapie manchmal auch mit medikamentöser Unterstützung.

Eine rein psychiatrische Behandlung wird direkt über die Krankenkasse abgerechnet, pro Quartal zwei Gespräche je 15 Minuten, im Bedarfsfall aber auch mehr. Möchte man außerdem Psychotherapie in Anspruch nehmen, muss dazu ein zusätzlicher Antrag gestellt werden.

Was macht ein Psychiater?

Zuerst spricht der Psychiater mit Ihnen eingehend über die vorhandenen Beschwerden, darüber wie und in welchem Zusammenhang sich diese Beschwerden entwickelt haben und über Ihre persönliche Situation und seelische Entwicklung. Seine Untersuchungsinstrumente sind Auge und Ohr - während er Fragen stellt. Dabei kann es sein, dass sehr persönliche Bereiche erörtert werden, was oft notwendig ist, um die Krankheitsursache zu erkennen. In diesem Gespräch wird der Psychiater versuchen, sich ein Bild über Ihr gesamtes Befinden zu machen.

Zusätzliche Untersuchungsmethoden sind Fragebögen zur Vorgeschichte, Tests zur Erfassung des seelischen Befindens und zur Leistungsfähigkeit des Gehirns, Persönlichkeitstests, EEG (Hirnstromkurve), Blutuntersuchungen, bildgebende Verfahren (Computertomografie).

Nach der Diagnostik vereinbart der Psychiater mit Ihnen einen **Behandlungsplan** - bestehend aus Psychotherapie und Medikamenten. Falls der Psychiater die Psychotherapie nicht selbst durchführen kann, wird er Sie an einen geeigneten ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten zur Mitbehandlung überweisen.

Falls notwendig, kann er eine stationäre Behandlung vereinbaren, oder Ihnen den Kontakt zu anderen wichtigen Institutionen bahnen, die begleitende Angebote machen wie sozialpsychiatrische Dienste, Suchtberatungsstellen, Ergotherapeuten, Selbsthilfegruppen und andere.

Bei allen seelischen und geistigen Erkrankungen ist Ihr Psychiater der Lotse, Begleiter und auch Ihr Berater für alle Probleme, die sich aus Ihrer Krankheit im medizinischen, psychotherapeutischen und sozialen Bereich ergeben.

Anders als oft befürchtet, werden **Psychopharmaka** nicht grundsätzlich und nur in Absprache mit dem Patienten verschrieben. Die größte Angst der Patienten ist, dass sie durch die Medikamente ihrer Persönlichkeit beraubt werden. Psychopharmaka setzen aber nur an bestimmten Rezeptoren im Gehirn an und verändern deshalb nicht den Charakter eines Menschen. Sie lösen aber auch nicht die Probleme an ihrer Wurzel.

Wann Sie den Therapeuten wechseln sollten

Ständige Unterbrechungen durch Anrufe, Lärm, hereinkommendes Praxispersonal sollten Sie nicht akzeptieren. Unprofessionell ist es außerdem, wenn ein Therapeut, Coach oder Berater die ganze Zeit nur von sich selbst, seinen Erfahrungen und Erlebnissen berichtet, anstatt Ihnen Raum für Ihr Anliegen zu geben. Gründe für den sofortigen Abbruch der Behandlung sind sexuelle Angebote oder der Versuch, Sie in Geschäfte zu verwickeln.

Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Zustand dauerhaft eher verschlechtert, sollten Sie das unbedingt ansprechen und über einen Wechsel des Therapeuten nachdenken. Haben Sie noch viele Stunden übrig, können Sie die Therapie bei einem anderen Therapeuten der gleichen fachlichen Ausrichtung fortsetzen. Wenn Sie auch die Therapieform wechseln möchten, muss ein neuer Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden.

*Ich weiß nicht, ob es besser wird,
wenn ich etwas ändere.*

*Ich weiß aber ganz sicher,
dass ich etwas ändern muss,
wenn es besser werden soll.*

(G. C. Lichtenberg)



3. COACHING - Privatstunden für mehr vom Leben

Das nur Topmanager einen Personal-Trainer haben, war einmal. Inzwischen wissen auch Kleinunternehmer, Angestellte und Privatpersonen die Dienste eines Coachs zu schätzen. Denn die Profis helfen gekonnt auf die Sprünge, wenn es im Job und auch privat mal hakt.

Coaching - was ist es und wofür brauche ich es?

Vielleicht haben Sie schon von der Methode des Coachings gehört, allerdings noch keine genaue Vorstellung davon, was das eigentlich ist? Geht es da um Training, Beratung oder ist es eine Art von Therapie? Vielleicht möchten Sie wissen, wann ein Coaching sinnvoll ist und vor allem auch, wie man erkennt, ob ein Coach tatsächlich qualifiziert genug ist?

Ursprünglich kommt der Begriff *Coaching* aus dem Bereich des Sports: Ein Coach begleitet Sportler als persönlicher Trainer. Er kennt ihre Stärken und Schwächen, entwickelt mit ihnen zusammen einen Trainingsplan, unterstützt sie aber auch mental. Dieses Konzept funktioniert ebenfalls im Berufsleben. Als eine Art individuelles **Fitnessprogramm für den Job** hilft Coaching vor allem in schwierigen beruflichen Situationen.

Bis vor einigen Jahren wurde das Coaching nur für Führungskräfte eingesetzt, um Höchstleistungen und Effektivität zu sichern. Inzwischen nutzen immer mehr Privatpersonen diese Form der Unterstützung, **um die Unebenheiten des Lebens galanter zu meistern und um gezielt an Lebensthemen zu arbeiten**. Coaching kann in allen Fragen des beruflichen und persönlichen Lebens helfen.

Ein *Coach* (engl. *Kutsche, Lehrer, Trainer*) bringt den Klienten auf den Weg (Kutsche), gibt notwendige Hinweise (Lehrer) und spornt an, das Bestes zu geben (Trainer). Kurz: **Coaching unterstützt auf dem Weg zur persönlichen Lebenserfüllung!** Coaching ist also eine Art Wegbegleitung. Der Mensch wird in seiner Individualität

erkannt und gefördert. Begabungen und Möglichkeiten des Klienten werden deutlich gemacht. So wird das Besondere im Menschen geweckt, der Weg erkannt und gehbar gemacht.

Bei Recherchen findet man indessen Coaching für alle Lebenslagen: Paar-, Fitness-, Glücks- und sogar Traumcoaching. Letzendlich geht es immer darum, mehr **Lebenszufriedenheit** zu bekommen.

Anlässe für Coaching-Anfragen sind

Lebensveränderungen jeder Art: wie Scheidung, Kinder verlassen das Haus, Vorbereitung auf den Ruhestand

Veränderung von Lebensgewohnheiten: die Wohnung entrümpeln und neu gestalten, Nichtrauchertraining, Gewichtsreduktion

anstehende Entscheidungen bei Probleme, Konflikte und Krisen

beim Selbstmanagement: Lebensbalance, Überforderung, Kommunikationsprobleme, Sinn- und Motivationsverlust

berufliche (Neu-)Orientierung: Erstbewerbung, Versetzungen, drohendem Jobverlust, Kündigungen, Beförderungen, Übernahme einer Führungsposition, beim Wechsel in ein neues Aufgabengebiet oder bei der Suche nach neuen Aufgaben, bei Schwierigkeiten mit Vorgesetzten, Konflikten mit Kollegen und Problemen mit Kunden

Nichts Dramatisches war passiert, als Anna zum Hörer griff. Ihre Werbeagentur lief gut und sie war einigermaßen zufrieden. Doch nach neun Jahren Selbstständigkeit befand sie sich an einem Punkt, an dem sie nur noch auf der Stelle trat. Sie hatte das Gefühl, herausfinden zu müssen, was sie für sich persönlich und für die Agentur will. Der 39-jährigen war schnell klar, dass Ratschläge von Freunden oder Kollegen sie nicht weiterbringen würden. Anna fand im Internet, was sie suchte: die Adressen verschiedener Coaches. Mit dreien telefonierte sie und entschied sich schließlich für einen

Coach mit Bussinesserfahrung.

Anna brachten ihr Coaching ein großes Aha-Erlebnis. „Ich schilderte meine Situation. Der Coach stellte mir Fragen. Und mir ging nach und nach ein Licht auf.“ Beispielsweise, dass die Werbeagentur zwar momentan recht erfolgreich war, sie sich aber nie konkrete Gedanken über die Weiterentwicklung gemacht hatte. Gemeinsam stellten sie Wochen-, Monats-, Halbjahres-, Jahres- und Mehrjahresziele auf. Und das nicht nur auf dem Papier, sie machte sich auch konkret an die Verwirklichung.

Dabei half ihr immer wieder die Frage ihres Coachs: Was braucht es, damit Sie das Ziel erreichen? Bisher hatte die Hamburgerin ihre Aufträge mehr oder weniger zufällig bekommen. Im Laufe des Coaching-Prozesses war sie angehalten, sich genau zu überlegen, wie viele und welche Kunden sie in welcher Zeit gewinnen und welchen Umsatz sie mit ihnen erzielen wollte. Doch von nichts kommt nichts, schon gar keine Kundschaft. Also nächster Schritt: einen Messeauftritt planen. Dieser wurde fest in Annas Wochen- und Monatszielen verankert. Für Anna eine der wichtigsten Einsichten der Coaching Arbeit: Je konkreter das Ziel, desto wahrscheinlicher kann ich es erreichen.

weitere Beispiele: *Und plötzlich Chef. Wie leite ich ein Team? Welcher Führungsstil passt zu mir? / Ein Manager steckt mitten in der Karriere und befürchtet, seine Familie zu verlieren. / Eine Frau kann sich trotz fachlicher Qualifikation bei ihren überwiegend männlichen Kollegen nicht behaupten. / Ein Angestellter wird von seinen Kollegen missachtet. Mobbing? / Geschäftsidee gefunden, aber Angst vor der Selbständigkeit. Bin ich ein Unternehmer? / Endlich Rente! Was nun? Zwischen Neuanfang und Langeweile. / Eine Mutter möchte berufstätig sein. Doch wie Job und Familie vereinbaren? / Die Partnerschaft kriselt. Ist das das Ende der Beziehung?*

Ein Coaching ist das Richtige, wenn Sie...

- einen **klar umrissenen Problembereich** haben, an dem Sie aktiv arbeiten möchten: wenn Sie den Beruf wechseln, im Umgang mit Menschen mehr Selbstsicherheit gewinnen oder Ihr Selbstmanagement optimieren wollen;
- **grundsätzlich seelisch stabil** sind, also keine schwerwiegenden psychischen Probleme wie Depression, Angststörungen oder Suchtabhängigkeit haben. Bei tiefgreifenden persönlichen Schwierigkeiten ist eine Psychotherapie besser;
- **die Kosten tragen können:** Ein Einzelcoaching kostet zwischen 40 und 300 Euro die Stunde, kann sich über drei bis zehn Sitzungen von 60 bis 120 Minuten erstrecken und wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

Tipp: Sagen Sie dem Coach, dass Sie privat bezahlen. In der Regel ist der Stundensatz etwas niedriger als für Unternehmenskunden. Manchmal hilft ja auch eine einzige Sitzung.

Als Jana ihren Coach aufsuchte, war sie ziemlich verzweifelt. Sie hatte Germanistik studiert und arbeitete nun als Halbtagssekretärin. Ich fühlte mich völlig unter Wert, kam mit dem Etikett Sekretärin nicht zurecht. Nach zwei Stunden war bereits die Lösung gefunden: Der Coach hatte mein verschüttetes Selbstbewusstsein freigelegt. Weil ich mich eher als Assistentin und Projektmanagerin meines Chefs fühlte, habe ich mich künftig (in Absprache mit ihm) so genannt.

Bleib unterwegs! Nur wer seinen Blickwinkel verändert, wird Entdeckungen machen. Nur wer den Mut hat, sich vom Ufer zu entfernen, wird den Ozean erfahren und neue Küsten entdecken.



Coaching in der Praxis

Neutraler Ort: Ein Coach macht keine Hausbesuche, die Treffen sollten in seinem Büro oder an einem neutralen Ort stattfinden. Das Gespräch sollte in angenehmer, ruhiger und geschützter Atmosphäre stattfinden. Der Klient muss zur Ruhe kommen können und sich wohl fühlen. Im Coaching-Online (per e-Mail oder Telefon) sollte der Klient selbst für diese Atmosphäre sorgen.

Ablauf: Nach einer Kennenlernphase bespricht man, was der **Ist-Zustand** ist und wie der **Soll-Zustand** aussehen könnte. Der Coach hilft durch Gespräche und Techniken, eingefahrene Denkmuster abzulegen und neue Verhaltensweisen zu erproben. Es geht darum, Befähigungen zu entwickeln. Der Coach hat die Aufgabe, den Entwicklungsverlauf im Auge zu behalten, diese zu fördern und deutlich zu machen. Die Persönlichkeit wächst durch eine bewusstere Haltung und praktisches Handeln.

Bei alten Verhaltensweisen handelt es sich um immer wiederkehrende Muster. Es ist für denjenigen, der gecoacht wird, ganz wichtig, die eigenen Gedanken bildlich dargestellt zu sehen. Deshalb schreibt ein Coach alle Gedanken in Symbolen und unterschiedlichen Farben auf ein großes Blatt Papier. Daraus entsteht eine Übersicht mit Haupt und Nebengedanken und der Gecoachte kann unterscheiden, was wichtig und weniger wichtig ist.

Dauer: Für den dauerhaften Erfolg ist ein kontinuierlicher Zyklus wichtig. Das erste Gespräch dauert ein bis zwei Stunden, jedes weitere Gespräch nach Bedarf. Zur Festigung der gewünschten Verhaltensänderung genügt später ein Gespräch im Monat. Während starker Veränderungsphasen sind wöchentliche Treffen zu empfehlen. In der Regel sollten bei einem konkreten Problem zehn Treffen reichen. Insgesamt sollte ein Coaching bei einem Treffen pro Monat nicht länger als zwei Jahre dauern.

Unterschiede zur Beratung, zum Training und zur Therapie

Oft entsteht die Frage: Was ist eigentlich der Unterschied zur Beratung, zum Training oder zur Therapie?

Coaching und Beratung

In der Beratung weiß der Berater das, was der Kunde nicht weiß. Der Kunde schildert sein Problem, der Berater präsentiert eine Lösung. Der Coach hingegen geht davon aus, dass der Klient die für ihn beste Lösung selber weiß bzw. entwickeln kann. Er hilft dem Klienten lediglich bei dieser Entwicklung. Die Lösung des Problems, die durch ein Coaching entsteht, entspricht voll und ganz dem Klienten und ist für diesen umsetzbar.

Coaching und Therapie

Die Psychotherapie arbeitet neben der Verhaltenstherapie mit der Psychoanalyse. Hier finden wir Erklärungen, *warum* wir uns in welcher Situation *wie* verhalten bzw. fühlen. Auch wenn psychologische Gründe eine Rolle spielen: Coaching ist keine Therapie! Coaching ist mehr zukunftsorientiert. Im Coaching wird eine vergangene Situation beleuchtet, um die Lösung zu entwickeln und eine Verhaltensänderung zu etablieren. Wir fragen also in erster Linie nicht: *Warum fühle ich mich in der Situation schlecht?* Sondern vielmehr: *Was kann ich tun, um mich zukünftig besser zu fühlen und meine Ziele zu erreichen.* Das neue Verhalten wird trainiert bis es verinnerlicht ist. Coaching konzentriert sich auf die Zukunft!

Wenn Coaching vorgibt, eine Psychotherapie zu ersetzen oder ein neues Lebensgefühl über Nacht zu ermöglichen, ist Vorsicht geboten. Im Coaching werden zwar psychotherapeutische Techniken wie Rollenspiele, Entspannungsübungen oder problemzentrierte Gesprächsführung eingesetzt. Es ist jedoch nicht für schwerwiegende psychische Probleme oder die Aufarbeitung der Lebensgeschichte gedacht.

Coaching und Training

Ein Training dient dazu, Fähigkeiten zu erlernen. Diese stehen im Vordergrund und werden trainiert, bis sie vom Kunden beherrscht werden. Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt. Hier wird entweder die Technik gefunden, die dem Klienten entspricht oder eine individuelle Lösung entwickelt. Coaching will keine Vorschriften vermitteln, sondern man lernt, anders zu handeln.

Das können Sie mit Coaching erreichen

Das wesentliche Ergebnis ist, dass der Mensch seine Aufgaben und Chancen erkennt und um das richtige Handeln weiß. Ein Coach sieht seine Aufgabe darin, dem Klienten zu ermöglichen, eigene Ziele und Lösungen zu finden. Etwas ändern kann ein Mensch nur, indem er selbst etwas tut. Das Lebensglück auf dem Serviertablett gibt es nicht.

Ich ließ mir Arbeit aufbürden, weil ich nicht „Nein“-sagen konnte. Hinterher ärgerte ich mich dann darüber und war entsprechend unfreundlich. Heute lehne ich auf diplomatische Art und Weise auch einmal ab, wenn ich keine Zeit habe. Inzwischen weiß ich auch zwischen sachlicher und persönlicher Kritik zu unterscheiden und Grenzen zu setzen. Wird jemand in einem sachlichen Streit persönlich, breche ich das Gespräch ab.

*Man kann dir den Weg weisen,
gehen musst du ihn selbst.
(Bruce Lee)*



Das können Sie erwarten

Sie werden in Veränderungsprozessen und bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen begleitet und motiviert. Das geschieht durch Klärung der Ausgangsposition, der Rollen, des Verhaltens, Aufzeigen von Möglichkeiten, Erarbeitung individueller Lösungsansätze (die zur Person und der zu bewältigenden Aufgabe passen), Formulierung von Zielen und Entwicklung von Visionen.

Sie erhalten konkrete, verständliche und umsetzbare Hilfestellungen. Das Coaching schafft Befähigungen, also **Schlüsselqualifikationen**, wie Führungsqualifikation, soziale Kompetenz, Lebensorganisation, Selbstmanagement, Selbst-Motivation, Lernfähigkeiten.

Der Coach hat eine ganzheitliche Betrachtungsweise und eine auf langfristigen Erfolg ausgerichtete Sichtweise. Er wertet nicht, hängt keiner Ideologie an und wahrt trotz persönlicher Themen professionelle Distanz. Er hat respektiert die Individualität der Persönlichkeit, ist diskret und hält sich an die Schweigepflicht.

Das ist noch wichtig! Coaching ist keine Langzeitbindung: Sie müssen das Coaching jederzeit beenden können, vorausgesetzt, Sie sagen Termine rechtzeitig ab.

Ich habe gelernt auch kleine Erfolge zu schätzen und bei Misserfolgen nicht sofort die Flinte ins Korn zu werfen. Ich bin wesentlich souveräner geworden, zweifle nicht mehr ständig an mir selbst und kriege keinen impulsiven Ausbruch im Büro. Dieses Verhalten hatte mir früher oft Schwierigkeiten mit Vorgesetzten und Kollegen eingebracht. (Jens, IT-Branche)

Was Sie zum Coaching mitbringen müssen

Die Bereitschaft, bekannte und vertraute Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Oft möchten wir Menschen neue Denkmuster ablehnen, weil diese unangenehm sind. Immer wieder müssen Sie sich auf die Gedankenspiele einlassen: *Was wäre wenn...? / Wäre es möglich, dass...? / Was muss passieren, damit...?* Fragen können schmerzhaft sein, aber Klarheit schaffen – wie die Frage nach dem Nutzen von Schwächen. Vielleicht schützt etwa Selbstmitleid davor, Verantwortung zu übernehmen oder hilft, Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Die Bereitschaft, notwendige Veränderungen zu erarbeiten und diese umzusetzen. Die bekannte „Hölle“ erscheint vor der Konsequenz des unbekanntes „Himmels“ oft behaglich. Die Umsetzung neuer Verhaltensweisen braucht Konzentration und Kraft. Das ist wie mit dem Zähneputzen. Wenn Sie kleinen Kindern zuschauen, wie sie sich darum bemühen müssen, jeden Zahn mit dieser unhandlichen Bürste zu säubern – und das über Monate bis diese schwierige Technik zur Routine geworden ist. Stellen Sie sich vor, Sie hätten mit vier Jahren, diese Bemühungen aufgegeben!

Die Bereitschaft, kritische Phasen durchzustehen. Jeder Veränderungsprozess durchläuft kritische Phasen. Der Klient ist in seinem Alltag gefordert, alte Verhaltensmuster zugunsten des notwendigen Neuen abzulegen. Das kann schmerzvoll sein und geht oft nur in kleinen Schritten. Hier gibt es Etappen der Sinn- und Mutlosigkeit, in denen der Coach stärkt und stabilisiert. In diesen Phasen braucht der Klient Durchhaltevermögen.

Die Bereitschaft, sich an den persönlichen Erfolgen zu freuen. Lernen Sie Erfolge wahrzunehmen und als solche anzuerkennen. Der Blick auf das, was wir erreicht haben, wird Kraft geben, das zu leisten, was noch vor uns liegt. Deshalb ist es im Coaching auch ganz wichtig, immer wieder die Erfolge zu betrachten und sich daran zu erfreuen.

Was muss ein Coach können?

Grundvoraussetzung für den Erfolg ist, dass die Chemie zwischen Coach und Klient stimmt. Zudem sollte der Coach fachliche und menschliche Voraussetzungen mitbringen.

Berufsspezifische Qualifikation

Die Berufsbezeichnung *Coach* ist kein geschützter Begriff. Sie sollten sich erkundigen, wie lange der Coach, dem Sie sich anvertrauen wollen, schon im Geschäft ist und Referenzen einfordern. Achten, Sie darauf, dass der Coach neben seiner psychologischen Qualifikation in dem Bereich spezialisiert ist, um den es einem gerade geht.

Ist Thema des Coachings der Job, sollte der Coach Erfahrungen aus der Wirtschaft mitbringen. Die Problematik des Klienten ist meistens nicht im Fachwissen zu finden. Der Vertriebsmann kennt den Markt, der Chef kennt die Betriebsabläufe, der Anwalt weiß um die gesetzlichen Regelungen. Dennoch muss der Coach betriebs- und marktwirtschaftliche sowie unternehmerische Kenntnisse haben. Er sollte aus eigener Erfahrung wissen, wie ein Unternehmen funktioniert, welche Kommunikationswege für den Betriebsablauf notwendig sind und wie die Branche des Klienten „tickt“. Fragen Sie nach seinen beruflichen Erfahrungen!

Persönliche Qualifikation

Die Persönlichkeit des Coachs, seine menschliche Qualifikation sowie die Sympathie zwischen Coach und Klient sind entscheidend für die erfolgreiche Zusammenarbeit. Verlassen Sie sich bei der Auswahl auf Ihre Intuition!

Ein Coach stellt viele Fragen, die Sie zu Nachdenken anregen und Sie damit zur Selbsterkenntnis führen. Er spricht Ihre Sprache, hört Ihnen zu und versteht Sie (Empathie).

Ego-Leere: Das heißt der Coach muss sich völlig auf den Klienten konzentrieren. Was sich hier leicht anhört, ist in der

Konsequenz eine enorme Herausforderung. Ein Coach sollte deshalb nicht zu viele eigene Erfolgsgeschichten erzählen. Das kann zwar unterhaltsam sein und stärkt das Selbstgefühl des Coachs, bringt den Klienten jedoch nicht weiter. Unprofessionell wäre auch, den Klienten zu einem bestimmten Verhalten zu drängen oder ihm die Immer-richtig-Lösung zu präsentieren. Damit projiziert der Coach seine persönliche Weltanschauung und kann Chancen, die darüber hinausgehen, nicht erkennen.

ohne Wertung: Coaches fragen nach, wiederholen Wichtiges und halten dem anderen einen Spiegel vor, aber sie werten nicht. Er darf dem Klienten auf keinen Fall das Gefühl geben: *Du bist nicht okay, aber ich Sorge schon dafür, dass du gut wirst!* Das fördert lediglich das Selbstgefühl des Coachs.

Vorbild: Ein Coach lebt die eigenen Werte und Prinzipien und kann mit eigenen Schwächen und Stärken umgehen.

Ein Coach unterstützt bei der Persönlichkeitsbildung. Hierzu stellt er Gewohnheiten, Sichtweisen, Lebenseinstellung und bestehende Strukturen in Frage, um Veränderungen zu ermöglichen. **Deshalb hängt die Qualität des Coachings auch sehr von der Reife und der Risikobereitschaft des Coachs ab.** Dadurch, dass er den Klienten konsequent an seine Selbstverantwortung erinnert, riskiert er möglicherweise eine ablehnende Haltung. Hier bleibt der Coach eindeutig und konsequent. Er bietet damit den konstanten Teil, der - neben der Aufforderung zu Veränderungen - dem Klienten die benötigte Sicherheit bietet.

Soll es ein Mann oder eine Frau sein?

Die einzig richtige Antwort gibt es nicht. Von einer Frau als Coach fühlen sich Frauen vielleicht besser verstanden. Andererseits ist die Jobwelt immernoch eine Männerdomäne. Da kann die männliche Sicht der Dinge oft eine hilfreiche Ergänzung sein.

Grundhaltung im Coaching

Für ein erfolgreiches Coaching ist die Grundhaltung - die Lebensanschauung - des Coachs von großer Bedeutung. Der Coach muss sich seines ethischen Verständnisses bewusst sein, da dies die Qualität der Gespräche bestimmt. Das Menschenbild des Coachs ist das Fundament auf dem sich das Coaching entwickelt.

Alle Menschen sind gleichwertig und gleichberechtigt. Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Der Coach muss den Klienten in seiner Individualität achten und würdigen. Das heißt, den Menschen anzunehmen, wie er ist - mit seinen Schwächen und Stärken - ihm mit Achtsamkeit zu begegnen, seine Bedürfnisse und Grenzen beachten. Auch muss er sich der Würde seiner eigenen Person bewusst sein. Nur ein Coach mit Selbstachtung kann auch seine Klienten beachten.

Jeder Mensch hat aufgrund seiner individuellen Fähigkeiten eine ganz besondere Aufgabe.

Ein Coach muss wissen, dass jeder Mensch mit konstruktiven Anlagen zur Welt kommt, die ihn befähigen zu wachsen und sich als Person zu verwirklichen. In Art und Wesen des Menschen finden sich sein Potential, seine Aufgabe und Chancen.

In der Praxis bedeutet das: Der Coach weiß um die Entwicklungsmöglichkeiten jedes Menschen. Das ist besonders wichtig, wenn der Klient aufgrund einer persönlichen Krise seinen Weg nicht mehr sieht.

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich. Jeder Mensch kann über sich selbst entscheiden.

Der Coach darf dem Klienten keine Entscheidungen abnehmen oder ihn aus der Verantwortung für sein Handeln entlassen. Es gibt Menschen, die eher eine Art „Guru“ suchen. Dieser Guru soll ihm dann sagen, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist; was er tun soll, wie er sich verhalten soll. Dieses Guru-Schüler-Verhältnis darf im Coaching nicht zugelassen werden, da sich der Mensch - aus

der Verantwortung entlassen - in die Abhängigkeit zu einer Person begibt.

Dieser Grundsatz betont auch die Tatsache, dass der Mensch niemand anderem für sein Denken, Handeln und Fühlen die Schuld zuweisen kann. Was sich hier einfach anhört, findet in unserer Gesellschaft kaum Umsetzung. Es scheint völlig normal zu sein, für alles einen Sündenbock zu finden. Hier hat der Coach die Aufgabe, immer wieder auf die Selbstverantwortung des Einzelnen hinzuweisen.

Wer ist blind?

Der eine andere Welt nicht sehen kann!

Wer ist stumm?

Der zur rechten Zeit nichts Liebes sagen kann!

Wer ist arm?

Der von heftigem Verlangen nicht lassen kann!

Wer ist reich?

Der von Herzen zufrieden sein kann.

(Indische Weisheit)

Medien

Bücher

John Whitmore: Coaching für die Praxis

Hermann Bayer: Coaching - Kompetenz

Walter Staples: Personal Coaching in Action

Internet

www.psychotherapiesuche.de

www.psychiater-im-netz.de

www.coach-datenbank.de

Weiterführende Fachmedien von Kerstin Speder

Erfolg ist mehr als Macht, Ruhm & Geld

Motivation - heißt ein Motiv haben für Aktion

LebensZeit - ist Zeit zum Leben

Aufschieben - Morgen wird's gemacht! Versprochen!

RegenerationsKompetenz - Zu sich kommen, ohne außer sich zu geraten

Charisma - Ausstrahlung ist erlernbar

Charaktere & soziale Kompetenz

SelbstWertGefühl & SelbstBewusstSein entwickeln

Lernen macht Spaß!

PrüfungsAngst & Lampenfieber meistern

GedankenManagement - Der Boss in meinem Kopf

Emotionen - Gefühle aus-lösen, wahr-nehmen, ent-decken

Angst - Durch Handeln bewältigen

Depression - Wenn die Seele Pause macht

Leben - wann denn, wenn nicht heute!

Ich bin mein Chef - angestellt sein ist nicht mehr

KundenManagement

Schlagfertigkeit & Small Talk

Professionell Telefonieren

Leseproben und Downloads: www.speder-consult.de / Medien



MutMachGeschichten

erlesen von Kerstin Speder

128 Seiten - Leben pur in kleinen
humorvollen, inspirierenden
Geschichten und Sprüchen

gebundene Ausgabe, Paperback
14 x 20 cm, stilvoll schlicht gestaltet
mit schwarzweiß-Fotografien

Preis: 9,90 EUR

BESTELLUNGEN

Dieses Buch hat keine ISBN.

Es ist direkt bei der **Herausgeberin** erhältlich.

Telefon + 49 (0)3868 / 400 216 (Mo - Fr von 10 - 14 Uhr)

Funk + 49 (0)171 / 671 8 617

e-mail info@speder-consult.de

i-net www.speder-consult.de

Adresse **SPEDER consult**

Inh. Kerstin Speder

Gartenstrasse 42

D - 19077 Rastow

Angaben: Buchtitel, Anzahl der gewünschten Exemplare,
Lieferanschrift / Rechnungsanschrift (wenn diese abweicht)

Signierung/Widmung: Geben Sie bitte den Text an!

Die **Bezahlung** erfolgt per Überweisung.

Die **Rechnung** liegt der Sendung bei.

Lieferzeit: ca. 3 Werktage ab Bestelleingang

Kosten: Buchpreis zzgl. Porto (Bsp. 2 Exemplare kosten 1,50 €)

Rabatt: 10 % ab 10 Bücher für Sammelbesteller

Handelsrabatt: bis 30%, keine Kommission

INHALT

Manchmal schafft man es jahrelang nicht, seine Lebenssituation zu ändern, obwohl man unzufrieden ist. Und dann gibt es Momente, in denen ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Den eigenen Lebensweg gehen, Probleme bewältigen und Chancen ergreifen, erfordert oftmals viel Mut und Kraft. In diesem Buch hat Kerstin Speder für Sie die schönsten MutMachGeschichten aus aller Welt und Weisheiten des Lebens zusammengetragen, damit auch Sie das Leben genießen können, egal wie schwer die Last Ihres Alltags auch immer ist oder welchem Stern Sie gerade folgen.

Es ist ein kraftvolles Buch zum Selberlesen und Verschenken.

Die Schnecke und der Kirschbaum

Ein Meister wurde gefragt, ob er es nicht manchmal leid sei und sich entmutigt fühle, wenn all seine Mühe kaum Früchte trägt. Da erzählte er folgende Geschichte: Es war einmal eine Schnecke, die sich an einem nasskalten, grauen und stürmischen Frühjahrstag aufmachte, am Stamm eines kahlen Kirschbaumes hinaufzuklettern. Die Spatzen, die überall im Garten saßen, lachten über die Schnecke und zwitscherten: „Du bist ja ein Dummkopf, schau doch, da sind überhaupt keine Kirschen am Baum! Warum machst du dir die Mühe, da hochzuklettern?“

Doch die Schnecke kroch unbeirrt weiter und sagte zu den Spatzen: „Das macht mir nichts! Bis ich oben angekommen bin, sind Kirschen dran!“

Weitere Geschichten aus dem Buch stehen in einer Leseprobe auf **www.speder-consult.de / Medien** für Sie zum Download bereit.

Nachdem ich das Buch in der Hand hatte, ließ ich es nicht mehr los, bis alle Geschichten gelesen waren. Diese sind leicht zu lesen und regen trotzdem zum nachdenken an. Oft beendet man die Geschichten mit einem leichten Lächeln und man sagt sich: genauso ist es wirklich! (Heiko Schwichtenberg, Philosophielehrer)

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit

K. Speder

Erfolg

mehr als Macht, Ruhm, Geld

SelbstManagement

SelbstBestimmung

Motivation

Schuld & Verantwortung

WachstumsZone

LebensBremsen

Chancen wahrnehmen

LebensVeränderung

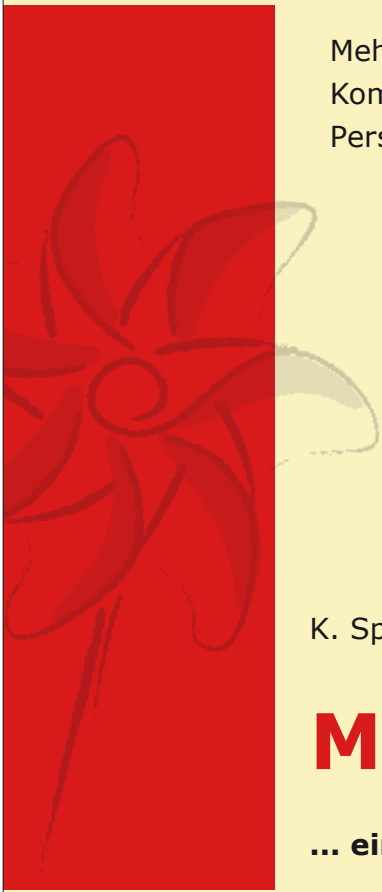
Entwicklung

Ziele & Visionen

Entscheidungen treffen

BeRUfUng

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit



K. Speder

Motivation

... ein Motiv haben für Aktion

SelbstMotivation
Motivationsquellen
GefühlsPrinzip
Begeisterung
LebensEnergie

LebensBremsen
WachstumsZone
Motivator & Demotivator
Aufschieberitis
FremdMotivation

SCM

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit

K. Speder

LebensZeit

... ist Zeit zum Leben

Work-Life-Balance
ZeitManagement
ArbeitsOrganisation
Pareto Alpen ABC

Prioritäten
Zeitdiebe
StressFallen
Aufschieben

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit

K. Speder

Regeneration

**zu sich kommen - statt
außer sich geraten**

UmweltAnforderungen

Distress & Eustress

DauerStress

Psychosomatik

Burnout

StressTypen

Regeneration

Ent-Schleunigen

Zeit in Balance

Bewegung & Entspannung

Die Autorin

KERSTIN SPEDER, geb. 1968, wuchs in Norddeutschland und Ungarn auf. Schon früh interessierte sie sich für psychologische Themen. Sie studierte Sprach- und Literaturwissenschaften, Geografie, Psychologie und Pädagogik.

Heute lebt Kerstin Speder in Mecklenburg, nahe ihrer Heimatstadt Schwerin und schreibt leidenschaftlich gern Fachbücher und journalistische Texte. Mit ihrem ersten Buch „MutMachGeschichten“ wurde sie als Autorin bekannt.

Die Expertin für Persönlichkeit & Marketing ist in inspirierenden Vorträgen zu erleben. Zudem arbeitet Kerstin Speder als Beraterin für WohlBefinden am Arbeitsplatz und corporate identity in den Bereichen Wellness, Tourismus & Gesundheit. Dabei findet sie als Querdenkerin immer wieder ungewöhnliche Lösungen.

Für mich gibt es nichts Schöneres als einen Menschen zu erleben, der das Besondere in sich entdeckt und seine Träume verwirklicht, egal, in welcher Lebenssituation er gerade steckt und welche körperlichen Voraussetzungen er mitbringt.



Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Interesse an einer Fortbildung haben, wenden Sie sich bitte an mich persönlich:

Telefon: +49 (0) 3868 / 400 216 von Mo - Fr von 10 - 14 Uhr oder nutzen Sie die weiteren Kontaktmöglichkeiten aus dem Impressum.