

Informationen zu meinem Coaching

Hiermit möchte ich dir gerne erklären um was es in meinem Coaching geht.

Coaching ist eine Begleitform zur Optimierung von Fähigkeiten, zur Wertentwicklung und Zielerreichung.

Coaching in diesem Sinne bedeutet ganz grundsätzlich Zugänge zu schaffen, Blockaden, Ängste und Muster aufzulösen, an bestehende Ressourcen anzuknüpfen, das Ausbilden von neuen Fähigkeiten oder das Verknüpfen mit bestehenden auf eine Weise, dass die angepeilte Wertentwicklung AUS SICH HERAUS (also ohne dass du dich fragen musst: was hab ich im Coaching geübt, was ist nun zu tun?) im Alltag wirkt und gestaltet. Dies ist mein zentraler Ansatz zur Nachhaltigkeit.

Aus meiner Erfahrung heraus glaube ich, dass nur das, was im Inneren von Menschen gelöst, abgelöst, verwandelt, neu geformt, erkannt und bewusst geworden ist, aus sich heraus Bewegungen in Richtung Wertvermehrung erzeugt. Daher ist dieser Ansatz in allen Teilen und Prozessschritten systemisch ausgerichtet.

Definition «systemisch»

Systemische Prozessarbeit beschreibt Verfahrensweisen die es ermöglichen, alle zum Thema (Ziel, Wert) relevanten Dynamiken in die Veränderung einzubeziehen. Ein Beispiel dafür ist der Umstand, dass jedes Ziel einen Nachteil, und jedes «Problem» einen Vorteil hat. Erst durch die Integration dieser Wirkkräfte kann eine nachhaltige Veränderung stattfinden.

Definition «wertorientiert»

Im Gegensatz zu anderen Coaching Methoden ist dieser Prozess primär nicht Ziel-orientiert, sondern wertorientiert. Ich gehe davon aus, dass Menschen primär nicht Ziele erreichen wollen, sondern Werte erfüllen bzw. Wertverletzungen vermeiden. Ziele sind aus dieser Sicht NUR Funktionen von Werten. Daher ist der Gesamtprozess, das Coaching selbst, auf einen vom Klienten gewählten Wert ausgerichtet.

Meine Arbeit ist bewertungsfrei, Urteilslos und von meiner Seite aus neutral. Ich werde dich daher weder loben noch beurteilen, auch dann nicht, wenn du es wünschen würdest.

Ich werde dir keine Ratschläge geben, selbst dann nicht, wenn du danach fragen würdest.

Meine Arbeit hier besteht darin, mit dir zusammen einen Veränderungsprozess zu durchlaufen, ich habe die Kompetenz für den Prozess, du hast die Kompetenz der Veränderung. Ich bin daher nur deine Begleiterin, die Fragen stellt und Prozesse anleitet.

Ich habe diese Methodik nicht nur theoretisch erlernt, sondern mit einem eigenen Wert und Ziel durchlaufen, so dass ich aus persönlichen Erfahrungen heraus arbeiten werde.

Alles, das meint wirklich alles, was wir hier besprechen, unterliegt einer klaren Verschwiegenheitsvereinbarung. Weder dein Vorgesetzter noch deine Partnerin/ dein Partner oder sonst eine Drittperson erhält von mir irgendwelche Auskünfte über Inhalte oder Fortgang dieser Arbeit.

*Veränderungen sind am Anfang hart,
in der Mitte chaotisch
und am Ende wunderbar!*

Mit freundlichen Grüßen

Christa Huggenberger