

*„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

Galileo Galilei

## Was meint Coaching in meinen Augen?

Coaching ist ein viel genutzter Begriff und umschreibt ein weites Tätigkeitsfeld. Mein Coachingverständnis fokussiert die Unterstützung bei beruflichen Herausforderungen. Gemeinsam mit Ihnen identifiziere ich Ihre Potenziale, mit denen Sie unklare Situationen, schwierige Konstellationen oder anspruchsvolle Aufgaben authentisch und zielführend meistern können.

Dafür biete ich Ihnen verschiedene Methoden an:

- aktives Zuhören und systemische Fragetechniken
- strukturierende Moderation und Zielvereinbarungen
- klärende Visualisierungen
- kreative oder analytische Methoden
- Fachberatung und Reflexion

Ihr Anliegen entscheidet, welche Methode gerade passend ist. Im gesamten Prozess verstehe ich mich als Ihre wertschätzende Begleiterin, die Sie auf Ihrem Weg begleitet – gerade dann, wenn er für Sie in einer herausfordernden Situation vielleicht gerade nicht sichtbar ist.

## Was können Coaching-Anlässe sein?

- Der Wunsch nach beruflicher Veränderung
- Das Vorhaben, sich selbstständig zu machen und den Weg dorthin erfolgreich gestalten zu wollen
- Der Wunsch, als Schulleitung oder Lehrkraft gelassener den täglichen Aufgaben begegnen zu können
- Das Streben nach einem Führungsstil, der Ihnen sowie den Anforderungen an Sie entspricht
- Eine neue berufliche Position, die Sie erwartet, von der Sie aber noch nicht wissen, wie Sie sie ausfüllen können oder möchten
- Undurchsichtige Situationen in Ihrem Berufsalltag, deren Klärung Sie allein überfordert
- Offene oder verdeckte Konfliktsituationen am Arbeitsplatz

## Was steckt dahinter?

Das Menschenbild, mit dem ich arbeite, ist einfach: Sie sind die Expertin oder der Fachmann für Ihr Anliegen. Sie sind also verantwortlich für Ihre Entwicklung, ich begleite Sie dabei und unterstütze Sie gezielt in Ihrem Prozess. Sie arbeiten im Coaching also aktiv mit, um Ihre Ziele zu erreichen. Dazu motiviere ich Sie mit manchmal ungewöhnlichen Fragen, lösungsorientierten Methoden, konkreten Hilfestellungen und einfach durch meine strukturierte, teilnehmende Art. Das alles hilft Ihnen eigenverantwortlich für Ihr Anliegen aktiv zu werden.

Wissenschaftlich verankere ich mein Coachingverständnis 1. in der Systemtheorie und 2. im Konstruktivismus. Zu Beidem eine kurze Erklärung:

1. Menschen sind immer Teil größerer sozialer Zusammenhänge, in denen Sie eine spezifische Rolle übernehmen. Im Coaching gilt es also nicht nur die Person, sondern vor allem auch ihre Rolle anzuschauen.

2. Um mein Gegenüber zu verstehen, muss ich meinen Deutungsrahmen der Dinge verlassen, denn jeder hat seine eigene Wirklichkeit. Nur wenn ein Coaching Wege eröffnet, die an Ihre Wirklichkeit andocken, hat es eine Chance, wirksam zu werden.

Mit Hilfe dieser beider Theorien lassen sich vor allem die Zusammenhänge zwischen Individuen und sozialen Systemen, wie Unternehmen, Schulen oder Institutionen es sind, verstehen. Thema im Coaching sind also nicht nur Sie als Klient, sondern auch die für Ihr Anliegen relevanten Personen, die Sie umgeben.

## Was bringe ich mit?

Seit 2004 bin ich selbstständige Beraterin, Trainerin und Texterin. Existenzgründer, Unternehmen und Teams berate ich zu den Themen Kommunikation und (Rollen-)Identität. Als Texterin bin ich spezialisiert darauf, Worte für das zu finden, was anderen wichtig ist – das hat mich im zielführenden Fragen geschult. Zudem bin ich examinierte Lehrerin für die Fächer Deutsch, Politik und Darstellendes Spiel. Seit zehn Jahren unterstütze ich als Vorstandsfrau eines auf Bildung und Existenzgründung spezialisierten Vereins die Geschäftsführung in Personal- und Führungsfragen.

Ich bin zertifiziert als „systemisch-interaktiver Coach“ durch artop – Institut an der Humboldt-Universität zu Berlin.

In meine Arbeit bringe ich neben Beratungskompetenz und dem Systemverständnis für Schulen sowie kleinere und mittelständische Organisationen auch Querdenken, schnelle Auffassungsgabe, Kommunikationsstärke und gerne eine ordentliche Prise Humor mit ein.

## Warum Coaching?

Weil eine Lösung dann zur Zufriedenheit führt, wenn Sie Ihnen wirklich entspricht. Weil Coaching nicht Probleme beschreibt, sondern Lösungen sucht. Es spürt Ihre Potenziale auf und macht sie nutzbar. Es unterbricht das Leiden und bringt Sie ins Handeln.

Weil Coaching die Augen für neue Handlungsmöglichkeiten öffnet, die Sie in Ihrer Eingebundenheit vielleicht nicht entdecken. Coaching ist deshalb eine wertvolle Methode, weil es einen fremden Blick auf das Eigene wirft – und zwar mit viel Empathie und manchmal ungewöhnlichen Techniken. Dadurch können Sie neue Herangehensweisen entwickeln, die Sie Ihren Alltag anders gestalten lassen – als Team oder als Einzelperson.

## Wie gehe ich vor?

In einem ersten Auftragsklärungsgespräch – telefonisch oder persönlich – sprechen wir über Ihre Ziele und über das, was ich im Rahmen eines Coachings für Sie tun kann. Daraus entsteht ein schriftliches Angebot, das ich Ihnen zusende. Erst dann entscheiden Sie, ob Sie mit mir zusammenarbeiten möchten.

Fällt Ihre Entscheidung positiv aus, treffen wir uns im Anschluss daran je nach Ihrem Ziel zwischen drei und zehn Mal für jeweils eineinhalb Stunden und arbeiten an Ihrem Anliegen. Entweder Sie kommen in mein Büro oder ich komme an Ihren Arbeitsplatz. Auf jeden Fall brauchen wir einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Wenn es für Sie stimmig ist, bekommen Sie auch mal Hausaufgaben mit auf den Weg, die Sie in den Zeiten zwischen unseren Treffen bearbeiten.

Entscheidend für ein erfolgreiches Coaching ist neben einem konkreten Anliegen auch die Vertrauensbasis. Sie macht sich an drei Eckpunkten fest:

- Das Vertrauen in die Möglichkeiten von Veränderungen
- Das Vertrauen in die menschlichen und fachlichen Qualitäten des Coachs
- Das Selbstvertrauen des Klienten, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen

**Nicole Wrede**

Am Wall 174

28195 Bremen

0421/37649855