

*„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 greife ich auf verschiedene **Methoden** zurück:

- aktives Zuhören und systemische Fragetechniken
- strukturierende Moderation und konkrete Zielvereinbarungen
- klärende Visualisierungen
- kreative oder analytische Übungen
- modellhaftes Arbeiten, z.B. mit der Transaktionsanalyse

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

## Mit welchen Coaching-Anlässen sind Sie bei mir richtig?

- Eine **neue berufliche Aufgabe**, von der Sie noch nicht wissen, wie Sie sie ausfüllen können oder ausgestalten möchten
- Das Streben nach einem **Führungsstil**, der zu Ihnen sowie zu den Anforderungen an Sie passt
- Ein (neues) **Team**, in dem Sie – vielleicht auch gemeinsam – ein konstruktives Miteinander entwickeln möchten
- Offene oder verdeckte **Konfliktsituationen** am Arbeitsplatz
- Der Ansporn, **abteilungs- oder unternehmensinterne Kommunikation** transparenter und motivierender gestalten zu wollen
- Das Ziel, sich selbst und/oder ein Vorhaben gut zu **präsentieren**
- Speziell für **weibliche Führungskräfte** einen Weg authentisch, aber erfolgreich Herausforderungen zu meistern
- Das Vorhaben, sich **selbstständig** zu machen und den Weg dorthin erfolgreich gestalten zu wollen
- Als Teil der Schulleitung, der Wunsch, konstruktiv und authentisch die **Leitungsaufgaben** gestalten zu können

## Was steckt hinter meiner Coachingarbeit?

Das **Menschenbild**, mit dem ich arbeite, ist einfach: Sie sind die Expertin oder der Fachmann für Ihr Anliegen. Sie sind verantwortlich für Ihre Entwicklung. Ich begleite Sie dabei und unterstütze Sie gezielt in Ihrem Prozess. Sie arbeiten im Coaching aktiv mit, um Ihre Ziele zu erreichen. Dazu motiviere ich Sie mit teilweise ungewöhnlichen Fragen, systemischen Betrachtungsweisen, perspektiverweiternden Übungen und einfach durch eine gut strukturierte, teilnehmende Art.

Das alles hilft Ihnen im Alltag 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 beiden 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 und Bedingungen, die Sie umgeben.

## Was bringe ich mit?

Seit 2004 bin ich selbstständige **Beraterin, Moderatorin, Trainerin** und **Texterin**. Ich berate Unternehmen, Führungskräfte und Teams schwerpunktmäßig zu den Themen

- Leiten – auch im Team
- Kommunikation
- (Rollen-)Identität
- Konfliktbearbeitung
- Selbstpräsentation/-marketing

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 von Haus aus examinierte Lehrerin für die Fächer Deutsch, Politik und Darstellendes Spiel, und bringe ein stabiles didaktisches Fundament mit. Seit fünfzehn Jahren unterstütze ich als Vorstandsfrau eines auf Bildung und Wirtschaft spezialisierten Verein die Geschäftsführung in Personal- und Führungsfragen.

Ich bin zertifiziert als „**systemisch-interaktiver Coach**“ durch artop – Institut an der Humboldt-Universität zu Berlin (DBVC). Ebenfalls als systemische Moderatorin bin ich zertifiziert durch die Akademie für systemische Moderation und bilde mich laufend weiter – zum Beispiel zu gewaltfreier Kommunikation und Konfliktmanagement.

In meine Arbeit bringe ich neben Beratungskompetenz und dem Verständnis von Organisationen auch Querdenken, schnelle Auffassungsgabe und gerne auch eine 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 Perspektiven. 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**. 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 sich ungestört fühlen. Wenn es für Sie stimmig ist, bekommen Sie auch mal Hausaufgaben mit auf den Weg, die Sie 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
- Ihr Selbstvertrauen, Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen

Wenn alles für beide Seiten stimmig ist, begleite ich Sie gern ein Stück des Weges.



**Nicole Wrede**  
Am Wall 174  
28195 Bremen  
0421/37649855  
[www.nicolewrede.de](http://www.nicolewrede.de)