

COACHING-PROFIL

JAN BÖGE

COACHING...

und was es für mich bedeutet

In vielen Profilen schildern meine Kollegen, welche Haltung sie zum Coaching haben, welche Erwartungen Sie an das Coaching haben dürfen und was Sie dazu beitragen sollen.

Sicher haben Sie schon Zitate wie „Wer das Problem hat, hat auch die Lösung.“ gelesen. Oder aber „Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe.“ All dies ist durchaus richtig und auch ich teile diese Ansicht weitgehend.

Aber für mich ist Coaching noch weit mehr. Es bedeutet, die Fülle des Lebens und des menschlichen Miteinanders in

unterschiedlichsten Facetten zu entdecken, andere Sichtweisen und Lebensentwürfe kennenzulernen und Wege aufzuspüren, die man in keinem Studium lernen und in keiner Fachliteratur finden kann.

Es ist die Fähigkeit des

Menschen, sich jeder noch so aussichtslosen Situation zu stellen und eine einzigartige, speziell für ihn gültige

Lösung zu finden, die mich fasziniert und antreibt. Für meine Coachees ist dies eine Quelle voller Energie und Möglichkeiten, die es auszuloten und zu nutzen gilt.

DIE LETZTE DER
MENSCHLICHEN FREIHEITEN
BESTEHT IN DER WAHL
DER EINSTELLUNG ZU DEN
DINGEN (VIKTOR FRANKL)

COACHING...

und die Abgrenzung zur Beratung

Als Berater bin ich zunächst als Experte unterwegs. Jeder gute Experte kann Ihnen sagen, was in einer bestimmten Situation oder bei einer bestimmten Problemstellung eine richtige Handlungs-

option oder gar schon die richtige Lösung ist. Wissen und Erfahrung versetzen ihn in die Lage, annähernd genau zu wissen, was tun ist, um bestimmte Ergebnisse zu erreichen.



ÜBER MICH:

Jahrgang 1967, verheiratet

Selbständiger Unternehmensberater und Coach

Ausbildung:

Diplom-Betriebswirt

Coach (FH)

Betrieblicher Gesundheitsmanager (IHK)

Qualitätsmanager (DGQ)

Hobbies:

Golfen, Motorrad fahren, alles rund ums Kino, Hunde, Kochen, Essen und alles, was unser Leben bereichert

Beim Coaching verhält es sich anders. Hier ist Wissen und Erfahrung zwar ebenfalls wichtig, jedoch wird hier nicht nach einem, schnellen, aus der Erfahrung heraus allgemeingültige Resultat gesucht.

Vielmehr geht es darum, das für den Coachee Richtige zu finden. Ein kleiner, aber bedeutender Unterschied, der darüber entscheidet, ob

ein Lösungsansatz Erfolg verspricht oder nicht.

Überlegen Sie selbst: Was glauben Sie, hat mehr Aussicht auf Erfolg? Eine Lösung von der Stange die „von außen“ übergestülpt wird (meist beginnend mit den Worten „Das ist doch ganz klar, da musst Du nur...“)? Oder aber eine von Ihnen selbst entwickelte Lösung, die alle für Sie

wichtigen Aspekte beinhaltet, die Ihrer Persönlichkeit und Ihrer inneren Haltung und Überzeugung entspricht?

Genau hier setzt das Coaching an: Als Coach bin ich der Experte für Methoden und die Struktur des Coachings - aber der Experte für sich selbst sind Sie!

COACHING...

und was Sie von mir erwarten können

Kurz zusammengefasst können Sie von mir vertrauensvolles, unvoreingenommenes und aufgeschlossenes Interesse an Ihnen und Ihrer Situation erwarten.

Vertrauensvoll, weil das für mich der erste Grundpfeiler eines Coachingprozesses ist.

Bereits im Vorgespräch können wir feststellen, ob wir uns sympathisch sind. Fühlen Sie in sich hinein; Sie werden – ohne begründen zu müssen, warum – spüren, ob „es passt“. Nur wenn Sie hier mit „Ja.“ antworten, können wir eine erfolgsversprechende Arbeitsbeziehung aufbauen.

Unvoreingenommen. Wenngleich ich über einen großen Schatz langjähriger Berufserfahrung (von Praktikant bis zum Geschäftsführer; vom gemeinnützigen Tierschutzverein bis hin zu einer international aufgestellten Kapitalgesellschaft) habe,

werden Sie von mir nie eine vorgefertigte Lösung erhalten.

Vielmehr nutze ich meine Erfahrung, mich in Ihre Situation hineinzusetzen, mit Ihnen zu fühlen und Ihnen

DIE MEISTEN MENSCHEN HABEN KEINE VORSTELLUNG DAVON, WOZU SIE FÄHIG SIND. SIE NEHMEN IHRE TALENTE UND BEGABUNGEN NICHT WAHR UND SCHLUSSFOLGERN DARAUS, SIE HÄTTEN KEINE, SIE SEIEN NICHTS BESONDERES.

(SIR KEN ROBINSON)

gelegentlich (und nur bei Bedarf!) Anregungen zu geben.

Aufgeschlossen: Jeder Mensch hat sein persönliches Weltbild, seine eigenen Interessen, Erfahrungen und Meinungen.

Es ist wichtig, diese zu verstehen und wertzuschätzen,

selbst wenn diese für das eigene Lebenskonstrukt nicht passen. Für mich ist jede andere Meinung willkommen. Ich sehe sie als ein unerschöpfliches Potential, Dinge anders anzugehen, neue Erfahrungen zu sammeln und den eigenen Horizont zu erweitern.

Lediglich menschenverachtende, extremradikale oder absolut intolerante Meinungen kann und will ich nicht akzeptieren.

Interesse haben ist für mich keine Pflicht sondern eine innere Haltung.

Es bedeutet eine Bereicherung meines eigenen Lebens und gibt mir die Möglichkeit, meinen Erfahrungsschatz permanent zu erweitern. Ich bin neugierig, welche Fragestellungen Sie haben, wie Sie bisher damit umgegangen sind und was letztendlich Ihre ganz persönliche Lösung sein wird.

COACHING...

der Prozess

Ein Coachingprozess erstreckt sich über mehrere Sitzungen, deren Anzahl vom Coachee und dessen Anliegen abhängig sind.

In aller Regel plane ich zunächst neben einem ca. 30minütigen Vorgespräch zwischen 4 – 6, in seltenen Fällen auch mehr Sitzungen à 1,5 Stunden ein. Dies wird in der Konstituierungsphase (siehe Kasten rechts) vereinbart und wird zum Vertragsbestandteil.

Die genauen Zeitdauern der einzelnen Phasen sind - im Gegensatz zu deren Struktur - nicht genau festgelegt; sie ergeben sich aus dem Fortschritt im Prozess. Gleichwohl werden Exploration und Zielfindung und vor allem Bear-

beitung und Lösung die meiste Zeit in Anspruch nehmen.

Die Örtlichkeit für das Coaching legen Sie fest. Ob es bei mir, bei Ihnen in der Firma oder in anderen Räumlichkeiten stattfindet, alles ist gleich gut – solange es eine störungsfreie Umgebung ist und sie im Idealfalle über ausreichend Platz für eine Meta-planwand und/oder ein Flipchart verfügt.

Könnte ich Ihr Interesse wecken? Sicher haben Sie auch noch viele weitere Fragen zu diesem Thema oder zu meiner Person.

Gerne stehe ich Ihnen per Mail, telefonisch oder für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Sie erreichen mich unter:

BÖGE Consulting & Coaching
Dieselstraße 21
65197 Wiesbaden

Tel. geschäftlich: 0611 1476644
Tel. mobil: 0170 6311888
eMail: coaching@janboege.de

DER COACHING-PROZESS

1. KONSTITUIERUNG

- Erstkontakt
- Vertragsvereinbarungen
- Festlegung der Rahmenbedingungen
- Vorgespräch

2. EXPLORATION & ZIELFINDUNG

- eingehende Betrachtung der Fragestellung
- Kontextanalyse
- Zieldefinition

3. BEARBEITUNG & LÖSUNGSFINDUNG

- Lösungsansätze
- Umsetzungsstrategien
- Experimentieren

4. TRANSFER & ABSCHLUSS

- Resümee und Bewertung des Ergebnisses
- Anwendungsmöglichkeiten für andere Fragestellungen
- Reflexion des Prozesses
- Erfolgskontrolle

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und ein persönliches Erstgespräch!