

Besten Weg auswählen

Mit Coaching berufliche Krisen überwinden

Das griechische Wort Krise heißt ursprünglich „Entwicklung“, „Veränderung“ und wurde nicht – wie im heutigen Sprachgebrauch – eher negativ verwendet. So antworten wir auch häufig mit „Gut, danke“, wenn wir gefragt werden, wie es uns geht – auch wenn wir uns in einer Krise befinden.

Wenn sich etwas entwickelt oder verändert, entstehen leicht Verunsicherung und Desorientierung: „Was soll ich jetzt tun?“ „Wie geht es jetzt weiter?“ „Wofür soll ich mich entscheiden?“ „Wie mich verhalten?“ Im Gegensatz zur Alltagskommunikation bietet Coaching als professionelle Kommunikationsform einen geschützten

Raum, in dem alle Fragen sein dürfen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden kann. Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten, eine erhaltene Abmahnung, dauerhafter Stress und Überforderung, aber auch das Angebot einer neuen Führungsaufgabe können solche „Krisen“, also Veränderungen, auslösen bzw. nötig machen.

Nach einer Klärung und Benennung des Problems werden gemeinsam Ziele und Lösungswege überlegt und bewertet, um anschließend den besten (Aus-)Weg auszuwählen und anzugehen. „Gelingen die ersten Schritte und bin ich wirklich auf dem richtigen Weg?“ – auch hier lässt Sie der Coach nicht allein,

sondern steht als Spiegel und Partner zur Seite.

Erst wenn die Veränderung vollzogen ist und sich die neue Situation eingespielt hat, zieht sich der Coach wieder zurück. Coaching kann zu jedem Zeitpunkt der beruflichen Krise eingesetzt werden. Durch seine Zielgerichtetheit kann es kurzfristig und effektiv Störungen mindern und persönliche Entlastung in Beziehungssituationen schaffen. ■ Markus Classen

.....
Markus Classen ist Inhaber des Coaching Büro Münster. Dort findet am Freitag, 24. Februar, um 17.30 Uhr eine Info-Veranstaltung statt.

Anmeldung und Information unter Tel. 02 51/143 2007.



Coaching kann helfen, berufliche und private Krisen und Veränderungen gezielt zu nutzen.

Foto: Coachingbüro Münster

**Münstersche Zeitung vom 04. Februar 2006 –
Sonderseite „berufliche Fort- und Weiterbildung“**