

## KOMPETENZPROFIL

## COACHING FÜR IHR BERUFLICHES UND PERSÖNLICHES WACHSTUM

### Persönliche Informationen

Dr. Andreas Knierim | Coaching für berufliches  
und persönliches Wachstum

Coachingpraxis Dr. Knierim

Wilhelmshöher Allee 118 | D 34119 Kassel

Telefon +49 561 739 59 85 | Fax +49 561 739 59 86

[ak@coaching-web.de](mailto:ak@coaching-web.de)

[www.coaching-web.de](http://www.coaching-web.de)

Mitglied in der International Coach Federation



## COACHING | FÜR IHR BERUFLICHES UND PERSÖNLICHES WACHSTUM

### Meine Spezialisierung

Ich biete in meiner Praxis für Sie ausschließlich Einzel-Coaching an. Ich arbeite ich mit Ihnen an Ihrer mentalen Stärke: Im Coaching lernen Sie, Ihre eigenen Potenziale konsequent für das berufliche und persönliche Wachstum einzusetzen - frei von äußeren Einflüssen.

Sie reflektieren Ihr Verhalten und entdecken so Ihre innere Robustheit, ihre »Resilienz«, die sie in Krisenzeiten schützt.

Durch meine wirtschaftswissenschaftliche Ausbildung und meine Arbeit als Consultant habe ich Erfahrung in unterschiedlichen Branchen wie Industrie, Handel und Dienstleistung, von denen Sie im Coaching profitieren.

### Meine Stärken als Coach

Meine Stärke ist das aktive Zuhören, ich konzentriere mich auf meine KlientInnen und gebe Ihnen Wertschätzung. Wir gehen kreativ mit Blockaden um und arbeiten geduldig an Lösungen.

Es gibt keinen Standardablauf im Coaching, jeder Mensch reagiert unterschiedlich, bringt unterschiedliche Erfahrungen aus seinem Leben mit. Ich fühle mich ein und fordere meine KlientInnen auf, ihre Grenzen auszudehnen und neue Erfahrungen zu machen.

Durch mein Wirtschaftswissen nehme ich schnell Zusammenhänge wahr, mein reichhaltiges Repertoire von Interventionen regt die KlientInnen an, kreative Schritte im beruflichen und persönlichen Wachstum zu wagen. Ich habe generelles Interesse an Menschen und an den Situationen, in denen Sie sich befinden.

### Wie unterstütze ich Sie als Coach?

Als Coach begleite ich Sie in Ihren beruflichen Veränderungsprozessen und Ihrer Neuorientierung. Im Einzel-Coaching setze ich mit Ihnen konkret bei der Verhaltensänderung und damit bei Ihrem beruflichen und persönlichen Wachstum an.

Ich fördere Ihren Veränderungs- und Wachstumsprozess. Ich unterstütze Sie, neue Perspektiven einzunehmen, zielorientiert zu arbeiten und Ihr Leben positiv zu verändern. Schon nach kurzer Zeit haben Sie Erfolgserlebnisse und agieren im Alltag verändert.

### Was können Sie im Coaching erreichen?

Sie erarbeiten gezielt Erkenntnisse über ihre eigene Person, ich unterstütze Sie im Selbstmanagement und in der Selbstverantwortung durch authentisches Feedback.

Sie erschaffen sich Bewusstsein für Lösungen im Alltag, formulieren klar Ihre persönlichen Ziele und erreichen gezielt Veränderungen. Ihre Wünsche und Ziele sind die Basis der gemeinsamen Arbeit.

### Wann ist Coaching für Sie sinnvoll?

Meine KlientInnen kommen häufig in Phasen der Neuorientierung zum mir, die von Unzufriedenheit und Selbstzweifeln begleitet sein können.

#### *Krisen, Konflikte und Zweifel*

- Unzufriedenheit, Desorientierung und Wunsch nach beruflicher Neuorientierung
- Entscheidungsstau und unklare Ziele
- Selbstzweifel und mangelndes Selbstbewusstsein
- Sinnkrisen und Zweifel an der eigenen Identität
- Persönliche Lebenskrisen
- Sich ankündigender Burn-out
- Mangelnde Anerkennung meiner Selbst - Mangelnde Anerkennung von außen
- Angriffe von Anderen auf mich persönlich nehmen
- Blockaden und nicht-weiter-wissen
- Eskalierte Konflikte mit Chefs, Mitarbeitern, Kompagnons oder Kunden
- Ich bin nicht gut genug

#### *Schwächen in Struktur, Organisation und Führung*

- Mangelhafte Zeiteinteilung
- Über- oder Unterforderung
- Defizite in der Mitarbeiterführung
- Übernahme einer neuen Führungsaufgabe
- Aufreiben in der Sandwich-Position zwischen Führendem und Geführtem
- Zementierte Vorurteile gegenüber KollegInnen und MitarbeiterInnen
- Wunsch nach professionellem, externem Feedback

*Ängste*

- Versagensängste und Angst vor Niederlagen
- Existenzängste
- Ängste beim Wechsel vom Angestelltenstatus in die Selbstständigkeit
- Druck und Angst, ständig präsent sein zu müssen
- Kein Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Angst vor Öffnung

*Stress und Süchte*

- Arbeitssucht und mangelnde Selbstanerkennung
- Stress und fehlende Entspannungsphasen
- Immer perfekt sein müssen
- für alles verantwortlich sein müssen
- Verlust von Beziehungen
- Ungeklärte Beziehungen im Familien- und Freundeskreis
- Sehnsucht nach Harmonie - Konfliktvermeidung

**Was bearbeiten Sie im Einzel-Coaching?**

Im Laufe der Jahre haben meine KlientInnen eine Vielzahl von persönlichen Themen bearbeitet:

*Selbstbewusstsein*

- Mich sicher und selbstbewusst erleben und mir dabei treu bleiben
- Meine Gewohnheiten durchbrechen
- Mein eigenen Standings und meine berufliche Rolle entwickeln
- Alte, oft ungewusste Lebensmuster erkennen, neue Lebensmuster für mich herausarbeiten
- In Lebensfreude meiner Arbeit nachgehen
- In Lebensfreude meiner Arbeit nachgehen
- Meine Grenzen setzen und Nein sagen
- Eigene blinde Flecken verkleinern

*Struktur und Ziele*

- Formulierung und Erreichung meiner Ziele
- Mein weiterer beruflicher Weg
- Orientierung und Struktur: Hier stehe ich jetzt
- Selbstmanagement und Arbeitsorganisation
- Mich selbst und meine Arbeit von der Außenperspektive betrachten
- Alternativen durchspielen und bewusstes Treffen meiner Entscheidungen

*Körper und Geist*

- Meine Körpersignale wahrnehmen
- Aktivierung meiner Stärken und Ressourcen
- Konstruktiver Umgang mit meinen Gefühlen
- Zurückholen von Spaß an meinen Entscheidungen
- Umgang mit Stress und Entlastung
- Loslassen und Frieden finden
- Auszeiten und Freiheiten

*Führung*

- Meine MitarbeiterInnen durch unruhige Zeiten sicher begleiten
- Reflexion meines Führungsverhaltens mit authentischem Feedback durch den Coach
- Umgang mit schwierigen Situationen und MitarbeiterInnen
- Wiedererlangung meiner persönlicher Zufriedenheit als Führungskraft
- Abschied vom Harmonie-Modell und Wege zur Kritikfähigkeit

*Klärungen*

- Klärung meiner zukünftigen Prioritäten in Beruf und Familie
- Klärung von Konflikten mit meinen Mitarbeitern, Kollegen und Geschäftspartnern
- Nachholen und Ritualisieren meiner Abschiede
- Meine persönliche Abgrenzung
- Klärung meiner Beziehungen und meiner zementierten Rollen

*Lösungen und Berufung*

- Konflikte im Arbeitsfeld durch mich direkt ansprechen und lösen
- Suche nach kreativen Impulsen zur Weiterentwicklung meines eigenen Aufgabenfeldes
- Aus meinem Talent meine Berufung finden
- Meine Mitte finden und mein Leben genießen

## Wer kommt ins Einzel-Coaching?

### *Selbstständige und FreiberuflerInnen*

Ich habe im Einzel-Coaching bisher zum Beispiel mit UnternehmerInnen, ÄrztInnen, AnwältInnen, TherapeutInnen, EinzelhändlerInnen, DesignerInnen, SteuerberaterInnen, IT-ExpertInnen, UnternehmensberaterInnen, BürgermeisterInnen, GastronomInnen und Caterern sowie Bankern und VermögensverwalterInnen gearbeitet.

### *Angestellte*

Ich unterstütze Angestellte in mittleren und großen Unternehmen, die direkt zu mir kommen und selbst zahlen. Sie arbeiten zum Beispiel in Verkehrsbetrieben, in Kliniken, in der Telekommunikation, an Universitäten, in Verbänden und Vereinen.

### *Doppelspitzen in Unternehmen*

Bei der gemeinsamen Führung von Unternehmen, den so genannten Doppelspitzen, gibt es häufig Konflikte, die im Einzel-Coaching bearbeitet werden können.

Ich treffe mich mit Ihnen beiden zu einem gemeinsamen Erstgespräch, dann geht jeder für sich in Einzel-Coaching und wir treffen uns zum Schluss im Bilanzgespräch. Gemeinsame Treffen dazwischen sind möglich, Ihr Austausch untereinander während der Dauer der Einzel-Coaching ist freiwillig.

Hier arbeite ich unter anderem mit GeschäftsführerInnen in Industrie und Handel, AnwältInnen und SteuerberaterInnen in Kanzleien und ÄrztInnen in Gemeinschaftspraxen zusammen.

### *NachfolgerInnen in Familienunternehmen*

Im Unternehmen meines Vaters war ich lange Zeit als Nachfolger vorgesehen, habe mich dann aber für die Selbstständigkeit in Beratung und Coaching entschieden.

Seit vielen Jahren ist mir deshalb die Situation von NachfolgerInnen vertraut - im Einzel-Coaching unterstütze ich Sie vor allem mit dem Blick von außen auf Ihr Unternehmen mit dem speziellen Fokus auf die Familiendynamik.

### *Führungskräfte und MitarbeiterInnen in Unternehmen*

Im so genannten Business-Coaching unterstütze ich Unternehmen im Einzel-Coaching der Führungskräfte und MitarbeiterInnen. Ich bin Mitglied in den Coachings-Pools vieler Unternehmen.

## Wie gehen wir im Einzel-Coaching gemeinsam vor?

Wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen, unterstütze ich Sie mit der klaren Struktur im Einzel-Coaching.

## Wie lange dauert Einzel-Coaching?

Das Einzel-Coaching dauert in der Regel zwischen 5 und 10 Sitzungen à 2 Stunden. Eine Begleitung über einen längeren Zeitraum ist möglich und nach Rücksprache mit mir auch sinnvoll.

Die Coachingdauer richtet sich nach Ihrer persönlichen Zielsetzung, Sie entscheiden von Sitzung zu Sitzung, ob und wie Sie weitermachen.

## Wo machen Sie Ihr Einzel-Coaching?

Sie kommen in meine Praxisräume in Kassel.

## Was kostet mich das Einzel-Coaching?

Ich berechne das Einzel-Coaching in Halbstundenschritten, Honorare teile ich Ihnen gerne auf Anfrage mit.

## EINZELCOACHING | PHASEN EINES ABLAUFES

### Erster Kontakt

Sie mailen mir oder rufen mich an. Wir verabreden ein 20minütiges Telefongespräch.



### Telefonat

Sie erläutern mir, um welches Problem es Ihnen geht und was Sie sich unter Coaching als Unterstützung zur Lösung vorstellen. Wenn Einzel-Coaching sinnvoll erscheint, machen wir einen Termin für das Beratungsgespräch vor Ort in Kassel. Dieses Gespräch - wie auch das Beratungsgespräch und alle weiteren Coachingsitzungen - fällt bereits unter die Schweigepflicht meinerseits im Sinne meiner nach den ethischen Standards der International Coach Federation.



### Beratungsgespräch in Kassel

Sie erläutern mir ausführlich, um welches Problem es Ihnen geht und warum Sie glauben, dass Coaching für Sie als Unterstützung sinnvoll ist. Sie geben mir zusätzliche Informationen über Ihren bisherigen Berufsweg. Ich erläutere Ihnen, was Coaching ist, wie es abläuft, was es kostet, welche Grundregeln ich einhalte und nach welchem Coachingkonzept ich vorgehe. Ich sage Ihnen in Kürze etwas zu meiner Biografie.

Wenn ich Einzel-Coaching für sinnvoll halte, teile ich Ihnen das sofort mit.

Natürlich auch, wenn ich es nicht für sinnvoll halte.



### Entscheidung

Nach Ihrer Bedenkzeit entscheiden Sie sich. Wenn Sie sich von mir begleiten lassen wollen, verabreden wir den Termin für die erste Coaching-Sitzung.



### Erste Sitzung in Kassel

Wir sprechen über den Rahmen unseres Einzel-Coaching z. B. den Abstand zwischen den Sitzungen, die Modalitäten für die Absage einer Sitzung, die Kontaktmöglichkeiten per E-Mail und Telefon zwischen den Sitzungen und die gemeinsame Arbeitsweise. Sie stellen dann Ihre Coaching-Ziele auf und priorisieren diese Gewinne - daraus entwerfen wir dann den Coachingfahrplan für die einzelnen Sitzungen. Sie beginnen dann mit der Reflexion von Alltagssituationen und nehmen die ersten Übungen für den Alltag mit.

Wir visualisieren alle wesentlichen Ergebnisse an der Flipchart.



### Weitere Sitzungen in Kassel

Zu Beginn legen wir gemeinsam die Themen der heutigen Coachingsitzung fest. Sie reflektieren dann Ihre Übungen aus dem Alltag und berichten mir von Ihren Erkenntnissen, Ihren Problemen in der Umsetzung und Ihren Erfolgen. Wir üben weiter z. B. im Rollenspiel mit imaginativen Partnern oder in Aufstellungen.

Sie verschaffen sich Klarheit über Ihr Handeln z. B. mit der Skizzierung von persönlichen Veränderungsmodellen. Sie nehmen weitere Übungen für den Alltag mit.

Während der Sitzungen visualisieren wir die wesentlichen Erkenntnisse an der Flipchart.

Am Ende jeder Coachingsitzung frage ich Sie nach dem Gewinn des heutigen Coaching.



### Letzte Sitzung in Kassel

Wir ziehen die Coaching-Bilanz, die Sie mit dem Ausfüllen meines Fragebogens »Coaching-Zukunftsgespräch« vorbereitet haben, u. a. die tatsächlichen Gewinne aus Ihrem Coaching, konkrete Veränderungen, wichtige Erkenntnisse und die nächsten Vorhaben und Ziele.

Wir reflektieren unsere Beratungsbeziehung und erinnern uns an die High- und Lowlights.

Wir identifizieren wichtige Selbstcoaching-Instrumente und weitere Coachingmöglichkeiten.



### Nach dem Coaching

Sie können z. B. mit mir telefonisch und per E-Mail im Kontakt bleiben oder zu einer späteren Sitzung wieder kommen. Oder Sie lassen etwas Zeit verstreichen und entscheiden sich für eine zweite Coachingphase mit neuen Themen.

**BIOGRAFIE | DR. ANDREAS KNIERIM****Lebensweg**

Ich bin 1962 geboren und in einem Familienunternehmen aufgewachsen. Von 1981 bis 1989 habe ich an der Universität Kassel Wirtschaftswissenschaften im

Schwerpunkt Marketing studiert und dann im elterlichen Mittelstandsbetrieb gearbeitet und beraten. Ich habe mich gegen die Nachfolge entschieden und bin dem »Ruf der Beratung« in die Schweiz gefolgt.

Ich war von 1988 bis 1996 Mitinhaber und Geschäftsführer von Enders & Knierim, der Agentur für Marketing-Kommunikation und Design-Management - 1995 und 1996 zusätzlich als Teilhaber von Global Mind Network mit Sitz in Lanzarote. 1996 und 1997 leitete ich den Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit der documenta X.

Ich bin durch meinen Lebensweg mit den Kulturen von Unternehmen und Agenturen vertraut und kann mich in Führungssituationen einfühlen und gemeinsam mit Klienten reflektieren.

**Coaching**

1997 habe ich mich auf Einzel-Coaching und Business-Coaching in eigener Praxis spezialisiert. Ich unterstütze Selbstständige, Freiberufler und Führungskräfte in Unternehmen aus unterschiedlichen Bereichen.

Ich arbeite nach den ethischen Standards der International Coach Federation.

Referenzen finden Sie unter:  
[www.referenzen.coaching-web.de](http://www.referenzen.coaching-web.de)

**Qualifikationen**

Ich bin zertifizierter NLP-Practitioner des Deutschen Verbandes für NLP e. V. - im Einzel-Coaching unterstütze ich mit vielfältigen Fragen und Interventionen.

Die Ausbildung zum Euro-Moderator befähigt mich zur Leitung von Open-Space- und Zukunftskonferenzen.

Bei Dr. Albrecht Mahr bin ich in der »Integrativen Praxis der Systemaufstellungen« fortgebildet – in Seminaren und Coachings nutze ich Organisationsaufstellungen als eigenständige Sprache zur Klärung von Strukturen und Arbeitsbeziehungen.

Die Daimler Corporate Academy Coaching hat mich als Business-Coach zertifiziert.

Ich bin in Za-Zen-Meditation, meditativem Gehen, Gi-Gong und Kundalini-Yoga angeleitet und lasse Entspannungstechniken in die Coachingarbeit einfließen.

Das kreative Schreiben habe ich am Hernstein-Institut in Österreich gelernt und an der ARD/ZDF-Medienakademie im Drehbuchcamp vertieft - ich arbeite z. B. mit Logbüchern an der Dokumentation von Arbeitsfortschritten meiner Klienten.

Ich habe berufbegleitend zum Dr. rer. pol. bei Prof. Dr. Gerd-Michael Hellstern an der Universität Kassel mit dem Thema »Coaching und Produktentwicklung – Beratungsprozesse im Designmanagement« promoviert - verbunden mit einem dreijährigen Aufenthalt in der Forschungswerkstatt von Prof. Dr. Fritz Schütze im Institut für Soziologie an der Universität Magdeburg. Ich bin vertraut mit universitären Strukturen und kann meine KlientInnen in Klarheit begleiten.

**Eigenreflexion**

Ich lasse meine Coaching-Arbeit regelmäßig im Einzel-Headcoaching, in der Kollegen-Intervision und in der Experimentalgruppe Organisationsaufstellung supervidieren.

**Engagement**

Ich engagiere mich im Beirat der Walter-Heilwagen-Stiftung auf dem Gebiet der Humanisierung des menschlichen und gesellschaftlichen Zusammenlebens. Ich bin Mentor in der Roland Berger Stiftung und Mitglied im Beirat der örtlichen Zeitung HNA.

## VERÖFFENTLICHUNGEN | AUSWAHL

Hier finden Sie eine Auswahl meiner Veröffentlichungen, in denen ich meine Coachingarbeit reflektiert habe:

- Intuition trifft Intuition im »magischen Moment« - Wann ist Coaching wirklich wirksam? In: Stephan, M. / Gross, P.-P. (Hrsg.): Organisation und Marketing von Coaching - Aktueller Stand in Forschung + Praxis, Wiesbaden 2011
  - Coaching-Symposium der Universität Marburg »Organisation und Marketing von Coaching«: Wann ist Coaching wirklich wirksam? Marburg 2010
  - ICF Chaptertreffen Rhein-Main: »Wirksamkeit von Coaching - Nutzen aus der aktuellen Forschung« Frankfurt 2010
  - Change tritt Teams: »Heute endlich gehe ich an das Thema ran«, Basel 2010
  - Ekeberger Coaching-Tage: »Vorsicht Evaluation - warum Coaches lieber im Verborgenen arbeiten« Ekeberg 2009
  - Provokation des Monats: Genug gemessen. In: Personal - Zeitschrift für Human Resource Management, Düsseldorf 2009
  - 1. Coaching-Tag der Deutschen Bahn AG: »Trends im Top-Executive-Coaching«, Berlin 2009
  - Coachingevent »Coaching - ein Weg mit vielen Zielen«: Führungskräfte-Coaching, Kassel 2008
  - Promotion Nordhessen: Learning Session Marketing, Kassel 2008
  - Roberts Consulting: Persönlichkeiten führen die Marke - Coaching unterstützt mit Reflexion, Kassel 2007
  - Cassel Creative Competence e.V.: Das gelungene Leben, Kassel 2007
  - Coaching-Event »Räume öffnen«: Der richtige Coach, Taunusstein 2007
  - Wirtschaftsclub Kassel bei DaimlerChrysler: Persönlichkeiten führen anders, Kassel 2007
  - Die kreative Ziel-Arbeit im Coaching. In: Rauen (Hrsg.): Handbuch Coaching, 3. Auflage. Göttingen 2005
  - CoachingKongress 2005: Coaching in Veränderung – Von der Kurzintervention zur Langzeitbegleitung, Erkenntnisse aus dem Unternehmer-Coaching, Frankfurt 2005
  - Cassel Creative Competence e.V.: Mit Coaching zu Selfness - Meine Work-Life-Balance finden, Kassel 2004
  - CoachingKongress 2003: Vertrauen bilden: Bewusstsein für identitätsorientiertes Coaching in Unternehmen und Organisationen verankern, Wiesbaden 2003
  - Open Space Art meets Coaching: Dokumentation des Open-Space-Kongresses von Füllhorn in Kassel zur Documenta11, Kassel 2002
  - Ingenieure für Kommunikation, Westfalen-Lippe: Coaching wie im Kino - Mein Leben als Film, Kassel 2002
  - Deutsche Gesellschaft für Soziologie, Sektion Biographieforschung: Coaching als lösungsorientierte Berufsbegleitung in Krisenzeiten, Bamberg 2002
  - Die documenta als Touristenmagnet in Kassel. In: Eisenbach; Hardach (Hrsg.): Reisebilder aus Hessen, Darmstadt 2001 Buch Coaching und Produktentwicklung – Beratungsprozesse im Designmanagement, Kassel 2000
  - Coaching in der Provinz - Standortvorteile in Kassel / Menschen in Krisensituationen suchen Ruhe und Entspannung. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung 2000
  - Coaching und Produktentwicklung – Beratungsprozesse im Designmanagement. In: Wirtschaftspraxis, Verwaltungspraxis, Wirtschaftswissenschaften 1999
  - Das Büro der Zukunft – für einen langsamen Wandel. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, Sonderbeilage Design 1995
  - Design und Marketing – Zwei Welten? In: Schmitz (Hrsg.): Marketingfaktor Design, München 1994. Wiederveröffentlicht in: Office Design 1994
  - Das Designmanagement-Blabla oder: Können Designmanager denken? In: form – Zeitschrift für Gestaltung 1994
  - Design als nachträgliche Produktverschönerung erhöht die Kosten. In: Blick durch die Wirtschaft 1994
- ➔ Auf meiner Website finden Sie viele dieser Veröffentlichungen als Download:  
[www.downloads.coaching-web.de](http://www.downloads.coaching-web.de)

### **Was genau verstehen Sie unter dem Begriff »Coaching«?**

A.K.: Coaching ist für mich die Unterstützung der KlientInnen im beruflichen und persönlichen Wachstum. In dieser Veränderungsphase – Wachstum gibt es nur mit Veränderungen – begleite ich als Coach die KlientInnen zum Beispiel in Einzelsitzungen über mehrere Monate.

### **Wie haben Sie zum Coaching gefunden?**

A.K.: Durch Selbsterfahrungsseminare habe ich im Laufe von drei Jahren meine Talente entwickelt und mir Ziele für die nächsten 20 Jahre gesetzt. Nach meinen Erfahrungen als Agenturinhaber und als Marketingleiter bei der documenta X habe ich mich 1997 entschieden, selbstständig als Coach zu arbeiten.

### **Wo liegen sinnvolle Einsatzbereiche im Coaching?**

A.K.: Wie nimmt sich die Klientin/der Klient selbst wahr? Nimmt sie/er sich überhaupt wahr? Was sind ungeklärte Dinge in ihrem/seinem Leben? Was sind ihre/seine Lebensmuster? Gerade in der Musterveränderung mit den Stufen Musterunterbrechung, Musterbereicherung und Kombination von Problem- und Lösungsmuster liegen sinnvolle Einsatzbereiche.

### **Welche Wirkungen werden in Ihrem Coaching angestrebt?**

A.K.: In fünf bis zehn Sitzungen im Abstand von mehreren Wochen arbeiten wir gemeinsam an Zielen der Klientin/des Klienten und schauen aus verschiedenen Perspektiven darauf. Am Ende jeder Sitzung frage ich meine KlientInnen nach dem Gewinn aus genau dieser Sitzung – wir nutzen diese gemeinsame Reflexion als Motivation für den weiteren Prozess. Coaching wirkt vor allem zwischen den Sitzungen: Die Klienten arbeiten mit einer oder mehreren Übungen, reflektieren sich in dieser Zeit und bringen Ergebnisse in die nächste Zusammenkunft mit.

### **Unter welchen Bedingungen läuft das Coaching ab?**

A.K.: Besonders im Einzelcoaching gibt die Klientin/ der Klient die Themen vor, ich höre zu und stelle Fragen. Ich entwickle mit meinen KlientInnen relativ schnell - also nach vier bis zehn Sitzungen - Perspektiven für die weitere Arbeit. Im Vordergrund steht dabei die konkrete Arbeitssituation.

Die Klientin/der Klient arbeitet nicht nur in den zwei- bis dreistündigen Sitzungen, sondern befindet sich während der gesamten Zeit in einem Coachingprozess. Am Ende jeder Sitzung nimmt sie/er Übungen mit, die sie/er bis zur nächsten Sitzung bearbeiten soll. Diese Übungen können Visualisierungen wie Collagen oder Skizzen, Briefe an sich selbst oder an Konfliktpartner und das Führen eines Logbuchs sein.

### **Wie unterstützen Sie Veränderungen?**

A.K.: Durch aktives Zuhören und vor allem: aktives Zusehen – der Körper spricht eine deutliche Sprache. Dann durch Entlasten und psychisches Stabilisieren, durch Feedback geben und durch Begleitung im Üben des veränderten Verhaltens. Coaching ist die Kunst des Fragens: Nachfragen, klärende Fragen, kreative Fragen, Verlaufsfragen, empathische Fragen, paradoxes Fragen à la »Was muss passieren, damit alles noch viel schlimmer wird?«

Ich arbeite viel mit der Eigensprache der KlientInnen – die Sprache ist nach dem Körper unser wichtigster Signalgeber. Ich unterstütze meine KlientInnen durch Ermuntern, Bestätigen und Zustimmung. Sie lernen im Coaching, Ihren Selbstausdruck zu fördern, Ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken.

Ich leite Sie an zur Klärung und Heilung mit Personen und Ereignissen, ich konfrontiere Sie mit ihrem Selbstbild durch mein Fremdbild, das ich von Ihnen habe. Ich begleite Sie in Entscheidungssituationen und vermittele Ihnen Techniken wie zum Beispiel

Meditation, Selbstorganisation und Zeitmanagement.

### **Welche Methoden setzen Sie ein?**

A.K.: Mein Methodenkasten ist vielfältig. Ich bediene mich aus der Toolbox der Neurolinguistischen Programmierung NLP und hier vor allem bei Reframing und der Auflösung von Glaubenssätzen. Ich bevorzuge die lösungsorientierte Kommunikation. Ich stelle systemisches Fragen - zum Beispiel zirkuläres, hypothetisches und dissoziierendes Fragen oder die Wunderfrage.

Ich beherrsche die Grundlagen von Supervision, Mediation, Rollen-Coaching und Psychodrama. Ich arbeite – auch im Einzelcoaching – mit der Aufstellungsarbeit nach Dr. Albert Mahr mit Familien-, Organisations- und Marketingaufstellungen. In der Entscheidungsfindung arbeite ich mit Skalierungsfragen, Entscheidungsmatrizen und dem Tetralemma.

Als Sondierungshilfe setze ich Arbeits-hypothesen als Strukturierungsangebot an die KlientInnen ein, wir nutzen das innere Team und die innere Konferenz bei Konflikt- und Entscheidungssituationen. In der Kommunikations- und Konfliktanalyse biete ich transaktionalistische Muster und Konzepte wie das Drama-Dreieck, Antreiberdynamiken und Ok-Haltung an.

In den Beratungssequenzen bringe ich mein wirtschaftswissenschaftliches Studium mit dem Schwerpunkt Marketing ein, verknüpft mit meiner achtjährigen Erfahrung als Unternehmensberater in der freien Wirtschaft. Ich bin ausgebildet und vertraut mit Großgruppenarbeit in Open-Space-Technologie und Zukunftskonferenzen. Meine Ausbildung im kreativen Schreiben unterstützt meine KlientInnen, das Schreiben als Klärung und Reflexion zu begreifen und im Alltag leicht und locker einzusetzen.

Und schließlich setze ich meine Intuition als Methoden ein, um bei KlientInnen intuitives Verhalten zu fördern. Unter »Intuition« verstehe ich die Kombination von Wissen und Erfahrung aus vielen Coachingjahren, die ich punktgenau abrufen kann.

### **Welche persönlichen und fachlichen Voraussetzungen erfüllen Sie?**

A.K.: Ich sammle Beratungserfahrung seit 1988, ich habe mit mehreren hundert KlientInnen gearbeitet und beobachte mich selbst genau bei der Arbeit. Ich habe viele Unternehmer, Selbstständige, Freiberufler und Führungskräfte aus unterschiedlichen Branchen und im Alter von 25 und 70 Jahren kennen gelernt und mit ihnen gearbeitet.

Ich bin vom Studium her Wirtschaftswissenschaftler mit Abschluss Diplomökonom, in diesem Fach habe ich 1999 über Coaching promoviert. Gerade wenn ich mit Unternehmern und Managern coache, helfen mir meine Fachkenntnisse für ein Einstiegsgespräch weiter - ich spreche die gleiche Sprache wie sie. Hinzu kommt meine ständige Weiterbildung als Lebensaufgabe, so zum Beispiel in Prozessberatung, ZEN-Meditation, systemischer Aufstellung und Selbsterfahrung.

### **Welche Voraussetzungen werden von KlientInnen erwartet?**

A.K.: Der Klient kommt freiwillig - alles andere führt über kurz oder lang in die Sackgasse. Zu Beginn schreiben wir Gewinne im Coaching fest, im ersten Teil sind Klärungen und Übungen die Überschrift, im zweiten Teil die Zielarbeit. Dort sehe fünf verschiedene Phasen: Bewusstsein »Ich brauche Ziele«, Visualisierung »Ich formuliere Ziele«, Wille »Ich will meine Ziele erreichen«, Durchsetzung »Ich erreiche meine Ziele« und Kontinuität »Ich formuliere neue Ziele«.

Ich visualisiere an der Flipchart während des Coachingprozesses, zwischen den Sitzungen hat die Klientin/der Klient E-Mail- und Telefonunterstützung. Etwas aufzuschreiben bedeutet oftmals auch, darüber schon nachgedacht und reflektiert zu haben. Am Coaching-Ende checken wir die Gewinne und besprechen das weitere Vorgehen.

**Was unterscheidet Ihr Coachingangebot von anderen Angeboten, wo sind Ihre spezifischen Stärken?**

A.K.: Meine Stärke ist die individuelle Kombination von Interventionen im laufenden Coachingprozess – der kreative Umgang mit Blockaden und das geduldige Finden von Lösungen. Es gibt keinen Standardablauf im Coaching, jeder Mensch reagiert unterschiedlich, bringt unterschiedliche Erfahrungen aus seinem Leben mit. Ich erkenne dies schnell und fordere meine KlientInnen heraus, ihre Grenzen auszudehnen.

Durch mein Wirtschaftswissen nehme ich schnell Zusammenhänge wahr, mein reichhaltiges Repertoire von Interventionen regt die KlientInnen an, kreative Schritte im beruflichen und persönlichen Wachstum zu wagen.

**Wie sehen Sie die Menschen und insbesondere Ihre KlientInnen?**

A.K.: Jeder Mensch hat alle Ressourcen, die er braucht, um persönlich zu wachsen. Jeder Mensch hat an jedem Punkt seines Lebens Wahlmöglichkeiten. Jeder Mensch ist für sein Wahrnehmen, Erleben, Deuten, Werten und Einordnen der Dinge, die ihm widerfahren, absolut selbst verantwortlich. Meine KlientInnen sind diese Menschen!

**Welche Veränderungen halten Sie für möglich?**

A.K.: Jede Verhaltensänderung, also jedes neue Verhalten in bekannten Situationen, ist ein Erfolg auf dem Weg zu beruflichem und persönlichem Wachstum.

**Welche Haltungen erwarten Sie von KlientInnen?**

A.K.: Lassen Sie sich ein auf Neues, machen Sie eine Übung, auch wenn sich Ihnen der Sinn noch nicht ganz erschließt, üben Sie damit neues Verhalten.

**Haben Sie selbst einen Coach?**

A.K.: Ja, ich habe einen so genannten »Head-Coach«, also einen Coach, die mich coacht. Außerdem stehe ich im ständigen Austausch mit CoachingkollegInnen in der Intervention und in der Experimentalgruppe Organisationsaufstellungen. Es ist mir wichtig, die Meinung eines anderen Coaches und dessen Vorstellungen kennen zu lernen und meine Interventionen zu reflektieren.

➔ Auf meiner Website finden Sie die ausführliche Version meines Coaching-Konzeptes:

[www.konzept.coaching-web.de](http://www.konzept.coaching-web.de)