

## Coaching

In der Fortsetzung unserer Artikel Reihe geht es heute um das Thema Coaching.

Rückblick aus dem letzten Artikel: Herr M., Angestellter mit Führungsverantwortung, engagierter Familienvater und mitten im Hausbau fühlte sich zunehmend **gestresst**. Eine zusätzliche berufliche Belastung stellten Überstunden wegen Zusatzaufträgen und eine krankheitsbedingte Absenz eines Mitarbeiters dar. Den Erwartungen aus dem Umfeld konnte er nicht mehr gerecht werden und Herr M. zeigte bereits körperliche und psychische Anzeichen einer Verschlechterung in Richtung **Burnout**. Im Gespräch mit seinem Vorgesetzten wurde ihm als Unterstützungsmassnahme **ein Coaching** vorgeschlagen.

Erfahren Sie nun wie es unserem Herrn M. in der ersten Coaching-Sitzung bei ACC all client care ergeht.



**Coaching** «Was hat sich mein Vorgesetzter da wohl wieder ausgedacht! Mir wurde gesagt dies sei eine Art Standortbestimmung. Ich kann mir aber darunter nichts Konkretes vorstellen und bin daher noch ein bisschen skeptisch.

Ein Mitarbeiter von ACC all client care stellt sich telefonisch bei mir vor – Wir vereinbaren nach einem kurzen Informationsaustausch ein persönliches Gespräch an der Richtiarkade in Wallisellen. Ich bin ja mal gespannt!

Heute ist es soweit, ich bin etwas nervös. Das Büro in Wallisellen lässt sich gut finden, ist hell und freundlich, ich fühl mich schon mal wohl. Nach der Vorstellung klären wir zuerst die Basics, **ich erfahre, dass mein Vorgesetzter und Auftraggeber nichts vom Inhalt der Gespräche erfährt**, jedoch gezielte Meetings zu Dritt stattfinden können.

Mein **Coach** erklärt mir seine Vorgehensweise, welche auf Vertrauen und Kooperationsbereitschaft basiert. **Lösungsansätze werden zusammen** erarbeitet. Ich empfinde, dass die Chemie zwischen uns ganz gut passt und mit meinem Einverständnis starten wir nun gleich mit dem eigentlichen Coaching.

Der Coach fragt mich, was ich mit dem Coaching erreichen möchte. Ich berichte kurz und knapp, dass sich beruflich und privat einiges angestaut hat, was ich in den Griff bekommen möchte.

Um einen gesamtheitlichen Überblick über meine «Baustellen» zu erhalten, möchte der Coach mit mir zusammen nun diese erfassen. Der Coach stellt mir dabei Fragen, so dass ich fest ins Grübeln komme und manchmal selbst über meine Antworten staunen muss. Es sprudelt nun nur noch ungefiltert heraus, was mich in den letzten Monaten belastet hat, dies ist erleichternd aber auch ziemlich anstrengend. **Mein Coach bringt die Themen zu Papier.**

Ich blicke sozusagen nun **von aussen auf mein zu tragendes Bündel**. Aufgrund der Visualisierung können wir nun die Themen priorisieren und eine Art Fahrplan festlegen wie wir weiter vorgehen wollen, sowie was wir in der nächsten Sitzung besprechen. Für die nächste Etappe habe ich nun meine Hausaufgaben und kann mich darauf vorbereiten.

Ich verlasse das Gespräch trotz sehr intensiver und aufwühlenden Themen mit einem positiven Gefühl. Ich weiss nun wo ich anpacken kann. **Das Gespräch hat mir bereits einen möglichen Weg aufgezeichnet**, ich habe das Gefühl wieder mehr Luft zu verspüren und sehe das Ganze nun etwas distanzierter an. Mit grossen Erwartungen an mich selbst und einer Vorfreude blicke ich der nächsten Sitzung entgegen.

Mir wurde ebenfalls klar, dass der eingangs erwähnte erkrankte Mitarbeiter im Team, eine grössere Belastung für mich darstellt, als ich bisher realisierte. Ich habe daher beschlossen zusammen mit meinem Vorgesetzten diesbezüglich nach einer Lösung zu suchen.»

Besten Dank für Ihr Interesse an unserem Artikel. Mit unseren Dienstleistungen im Bereich Coaching werden verschiedene Problembereiche aufgenommen und gemeinsam Lösungsansätze und Veränderungsprozesse erarbeitet. **Je klarer das Ziel, desto klarer der Erfolg!**

Erfahren Sie im nächsten Bericht, welche Möglichkeiten ACC all client care Herrn M. anbieten kann um die bestmögliche Leistungs- und Arbeitsfähigkeit wieder zu erlangen.

ACC all client care

[www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch)