

«BEGLEITUNGSKONZEPT»

COACHING



Lösungsfokussierte  
Prozessbegleitung

*DBind*

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein

Isabel Waller

11.11.2020

# 1 INHALTSVERZEICHNIS

2	Kurzportrait.....	2
3	Mein Begleitungsverständnis.....	3
3.1	Meine Persönlichkeit/Rolle, Meine merkmale und prägungen als Begleitperson ...	3
3.2	Meine Persönlichkeit / Rolle .....	3
3.3	Meine Merkmale .....	3
3.4	Meine Prägung als Begleitperson .....	3
3.5	Verantwortung und Abgrenzung .....	3
3.6	Ziel meiner Arbeit.....	4
4	Mein Menschenbild .....	4
5	Theoriebezug .....	4
6	Methodische Aspekte.....	5
6.1	Vorbereitung .....	5
6.2	Durchführung .....	5
6.3	Abschluss von Begleitungen .....	6
7	Ansätze im Marketing und in der Kommunikation.....	7
8	Literaturliste:.....	8

*DBind*

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein

## «ICH COACHE, ALSO BIN ICH.»

---



Als Coach in der Lösungsorientierte Prozessbegleitung ist es wie im Leben: Unterschiede schafft, wer mit Leidenschaft, Kreativität, Fingerspitzengefühl ganz in seiner Arbeit aufgeht. So ist es bei mir. Ich habe meine Berufung gefunden und bin mit Leib und Seele Coach, Begleiterin oder Beraterin. Erfahrung und Wissen sind dabei die Zutaten im Menu.

Eine ganz bestimmte Lebenskrise hat mich weiterentwickeln lassen. Durch eigene Erfahrung als Betroffene und viele Psychotherapeutische Sitzungen, lernte ich mich neu zu orientieren und meinen Weg zu gehen. Seit meiner Jugend habe ich Interesse an Mitmenschen und durch die Psychotherapie hat es mich noch mehr motiviert mit Menschen zu arbeiten.

Isabel Waller

Meine Webseite: [www.isabelspiritsou.com](http://www.isabelspiritsou.com)

*DBind*

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein

## 3 MEIN BEGLEITUNGSVERSTÄNDNIS

### 3.1 MEINE PERSÖNLICHKEIT/ROLLE, MEINE MERKMALE UND PRÄGUNGEN ALS BEGLEITUNGSPERSON

### 3.2 MEINE PERSÖNLICHKEIT / ROLLE

Meine Persönlichkeit als Begleitperson ist in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg <sup>1</sup> und in der Rolle als Coach (Stärkung von Eigenständigkeit und Selbstsicherheit aus den bisherigen Kompetenzen, mit Tiefe und ungewohnten Perspektiven), Begleiterin (Konkrete Problemlösung mit neuem Wissen erzeugen. Empathische Anteilnahme, achtsame Präsenz), als Beraterin (Eigenes Wissen anbieten, schnelle Entscheide, Dynamik), oder Trainerin (Fachliches Wissen zielgerichtet vermehren für anstehende Aufgaben, die bewältigt werden müssen.) je nach Bedürfnis des Klienten. Schon immer war es mir wichtig den Menschen in Wertschätzung, Echtheit / Selbstkongruenz und Empathie zu begegnen. Empathie und Begegnen ohne Vorurteile aber mit Bedürfnisaussprache, wie bei der gewaltfreien Kommunikation.

### 3.3 MEINE MERKMALE

Ich bin sehr ehrgeizig und selbstreflektierend, was mir stets im Leben geholfen hat an meinen Zielen und Vorhaben dran zu bleiben und wenn ich ein Ziel begonnen habe, diesen bis zum Ende durch zu ziehen. Aufgeben gibt es für mich nicht. Nebst meiner stetigen Selbsterfahrung und meinen Weiterbildungen liebe ich es neues zu lernen und mich stets weiter zu Entwickeln.

### 3.4 MEINE PRÄGUNG ALS BEGLEITPERSON

Nach einer Lebenskrise habe ich, bei einer Psychotherapeutin, eine drei jährige wöchentliche Selbsterfahrung gemacht. Ich ging zu ihr um über mich selbst und die Situation in meinem Leben in der ich mich befand und wo ich stand, zu reflektieren, abzuwägen und zu analysieren welche Ressourcen ich habe, um meine weiteren Ziele zu erreichen. Seit meiner Jugend habe ich Interesse an Mitmenschen und durch die Psychotherapie hat es mich noch mehr motiviert mit Menschen zu arbeiten.

### 3.5 VERANTWORTUNG UND ABGRENZUNG

Ich kann nur während dem Coaching die Verantwortung übernehmen den Klienten von seinem Problem zu seinem Ziel hin zu begleiten und zu führen. Meine Grenze beginnt, wenn ich merke, dass der Coachee keine Motivation hat eine Lösung finden zu wollen. Ich sehe da keine Möglichkeit mehr ihn weiter zu coachen. Dasselbe gilt auch wenn die Chemie untereinander nicht stimmt. Oder er/sie psychotische Merkmale aufweist, wie z.B. eine Depression, die in

<sup>1</sup> Quelle: Absatz ; 7.2. "Auf Gefühle und Bedürfnisse hören", GFK, Marshall B. Rosenberg, Seite 97

einer Psychotherapeutischen Sitzung besser aufgehoben ist. In diesem Fall schicke ich ihn zu einem Psychotherapeut-in/ den ich kenne und weiterempfehle.

### 3.6 ZIEL MEINER ARBEIT

Das Ziel ist es, dass ich den Klienten während der Sitzung in der Rolle als Coach, Beraterin oder Begleiterin, mit dem systemisch-konstruktivistischen Ansatz in der Prozessbegleitung von seinem Problem zu seinem Ziel zu führen. Ihn mit neuen Ressourcen und neuen Perspektiven seine persönliche erarbeiteten Möglichkeiten zu neuen Verhaltensmuster zu führen, die er nach dem Coaching zurück im Alltag anwenden kann, um sein Leben zu verbessern und neu auszurichten.

## 4 MEIN MENSCHENBILD

Mein Menschenbild und meine Grundhaltung in der Rolle als Begleitperson ist systemisch-lösungsorientiert und humanistisch. Jeder Mensch hat genügend Ressourcen um Schwierigkeiten lösen zu können und an sein definiertes Ziel zu gelangen. Meine Wirkung gegen aussen ist in der Rolle als Prozessberaterin zu wirken, da es mir sehr am Herzen liegt den absoluten Respekt für den Klienten entgegen zu bringen, sein Bedürfnis anzuhören, ihn in seiner Problematik ernst zu nehmen und ihn zu seinem Wunschziel zu begleiten.

## 5 THEORIEBEZUG

Den Theoriebezug entnehme ich aus meinem Rollenbild als Begleitperson im **systemisch<sup>2</sup>-lösungsorientierten<sup>3</sup>** Beratungsansatz nach dem 7 Phasenmodell Coachinggesprächsablauf von Sonja Radaz, im **Grundmodell der Prozessberatung<sup>4</sup> mit Bezug auf die Haltung des Kommunikationsmodells des NLPs<sup>5</sup>** und der **Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg<sup>6</sup>**.

Meine Begleitungen als Betriebliche Mentorin beziehe ich aus den Theoriebezug von Marshal B. Rosenberg und Sonja Radatz. Wie Rosenberg ist mir im Prozess des Coachings am wichtigsten den Menschen von Herzen zu begegnen mit den Beobachtungen was ich sehe / was ich höre und setze diese in der Kommunikation während dem Verlauf des Coachings ein, wie z.B. « Ich sehe... / Ich höre... » und integriere entweder die erfüllten oder die nicht erfüllten Bedürfnisse, was der Kunde ausgesprochen hat und ich beobachtet habe in den Oben genannten Anfangssätzen z.B. «Ich sehe, sie runzeln die Stirn, wenn Sie über XY sprechen... / Ich höre, das

---

<sup>2</sup> Rollenbild Quelle: Abschnitt; „Teamentwicklung/ Teamfallsupervision“ Seite 128, Einführung in die Beratungspsychologie, Susanne Nussbeck

Haltung Quelle: Absatz; „Ziel systemischer Beratung“; Einführung in die Beratungspsychologie“ Seite 7; Susanne Nussbeck

<sup>3</sup> Rollenbild Quelle: Abschnitt; „Prinzip der lösungsorientierten Beratung“ Seite 74, Einführung in die Beratungspsychologie, Susanne Nussbeck. Quelle: Abschnitt; Der Coachinggesprächs-Ablauf, Seite 119-165, Sonja Radaz.

Haltung Quelle: Absatz; „Perspektivenwechsel“ Einführung in die Beratungspsychologie, Susanne Nussbeck, Lösungsorientierte Beratung, Seite 73,

<sup>4</sup> Rollenbild; Lernwerkstatt B1.K2. „Grundmodell Prozessberatung“ Seite 5

<sup>5</sup> Haltung Quelle: „Macht der Sprache“ Kapitel 5; NLP-Practitioner-Lehrbuch, Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer, Seite 125-1766

<sup>6</sup> Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation siehe Literaturliste

D. Binder

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein

Wort «ärgern», ärgern sie sich über.... weil sie möchten ...». Von Sonja Radaz Theorieansatz entnehme ich alle Punkte des Coachinggesprächs-Ablauf (Einstieg, Problemschilderung, vom Problem zum Ziel, Auftragsgestaltung, Lösungsfokussierung, Lösungsgestaltung, Bildung konkreter Massnahmen, Abschluss). Diese 2 Theorie-Ansätze helfen mir emphatisch und strukturiert im Gespräch zu sein. Je nachdem welche Grundverhalten (Echter Kunde, Klagender, Co-BeraterInnen, BesucherInnen) der Kunde aufzeigt, helfen diese Theorieansätze flexibel und sicher während dem Gespräch zu sein.

## 6 METHODISCHE ASPEKTE

### 6.1 VORBEREITUNG

#### Die Vorbereitung

1. Der Klient schildert im Vorgespräch (telefonisch) was sein Problem ist, und was er als Lösung möchte. Ich vereinbare ein Termin.
2. Ich bereite mich auf den Ablauf des Coaching bis zum gewünschten Termin vor.
3. Ich gehe nach Sonja Radaz 7 Phasenmodell vor.
4. Ich suche ein oder mehrere Tools für das Problem aus , das dem Klienten hilft seine eigenen Lösungen für das Problem zu finden. Z.B. Walt Disney Tool, Timeline mit u.s.w.
5. Ich nehme mir min. 60 Min. zeit um mich auf da Coaching vorzubereiten.
6. Ich gestalte den Raum meinem Wohlbefinden an. Für das Online-Coaching bereite ich mich gleich vor.
7. Ich mache Atemübungen und entspanne mich dabei.

### 6.2 DURCHFÜHRUNG

#### Einstieg in das Coaching

1. Wenn der Kunde kommt, biete ich ihm ein Glas Wasser an und lasse ihn auf einen Stuhl sitzen.
2. Ich beginne mit einem Smalltalk um eine Verbindung zum Kunden aufzubauen. Z.B. frage ich ob er gut angekommen ist. Online frage ich ob er sich gut einloggen konnte und wie es ihm geht.

#### Problemschilderung

3. Ich frage zu Beginn des Coachings nochmals nach was das Problem ist.

#### Zielsetzung

4. Nach dem klar definierten Problemschilderung seitens Kunden, frage ich nach dem Ziel das der Kunde erreichen will.
5. Nach der Zieldefinition des Coachees, frage ich ihn, was er sich vom Coaching erhofft und was er genau erarbeiten möchte.

DBind

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein

### Auftragsgestaltung

6. Klare Auftragsgestaltung der Aufgaben- und Rollenverteilung für mich als Coach und für den Kunden.

### Lösungsfokussierung / Kriterien und Ressourcen erarbeiten

7. Mit systemisch offenen Fragen Kriterien und Ressourcen für die bisherige Lösungsansätze, für Lösungen im Hier und Jetzt und für die nahe Zukunft in Bezug auf das Problem finden.<sup>7</sup>

### Lösungsgestaltung

8. In dieser Phase des Coachings geht es um das Lösungsbild genauer anzuschauen, damit sich der Kunde alle zuvor genannten Kriterien und Ressourcen in diesem Lösungsbild in jedem Detail bewusst wird. Und welche Auswirkungen und Folgen auf sein Alltagsleben hat. Somit nimmt er Abschied von seinem Problem.

Darauf führe ich ihn mit offenen Fragen vom detaillierten Lösungsbild hin zur Bewusstwerdung der Reaktionen und Auswirkungen von seinem aktuellen Umfeld und um sein aktuelles Umfeld, wenn er seine neue Lösung anwendet.

Ich zeige seine Wahlmöglichkeiten zwischen der alten und der neu erarbeiteten Verhaltensweisen auf, damit er selbst entscheiden kann welche der beiden Verhaltensweisen in seinem Alltag anwenden möchte.

Dazu gebe ich ihm Verankerungen mit, die er anwenden kann, wenn er in stressigen Alltagssituationen kommt, sich dadurch bei der Aktivierung der Verankerung selbst an die neu erarbeiteten Ziele erinnert und somit den Fokus auf das neue Ziel richten kann.<sup>8</sup>

### Bildung konkreter Massnahmen

Hier geht es darum, welche konkrete Massnahmen der Kunde ab sofort umsetzen wird.

1. Wer
2. macht was (ganz konkret und spezifisch)
3. bis wann/ ab wann (genaue Daten, Zeiten)
4. zur Erreichung welcher Ergebnisse
5. und wer wird wann kontrollieren, ob die geplanten Ergebnisse auch jeweils erreicht wurden.

## 6.3 ABSCHLUSS VON BEGLEITUNGEN

1. Zum Abschluss der Begleitung frage ich nach wie er das Coaching empfunden hat.
2. Frage nach was ihn schwierig und einfach war.

Was hat für Ihn besondrs zur Lösung des Problems beigetragen?

---

<sup>7</sup> Beratung ohne Ratschlag, Sonja Radaz, Seite 125,158-160

<sup>8</sup> Beratung ohne Ratschlag, Sonja Radaz, Seite 160-164

Skala von 0= war ein sehr hilfreiches Coaching für den Klienten, 10= das Coaching war für den Kunden sehr schlimm.<sup>9</sup>

3. Ich bedanke mich für das gute mitmachen und wünsche Ihm weiterhin viel Erfolg.

4. Wenn der Kunde von sich aus für einen weiteren Termin verlangt, kann von mir aus einen weiteren Termin vereinbart werden.

5. Geheimhaltung der Daten des Kunden

## 7 ANSÄTZE IM MARKETING UND IN DER KOMMUNIKATION

Social Media:

Meinen Einsatz im Marketing mache ich in den Social Media auf Facebook und Youtube. Wo ich schon Kanäle Online betreibe. Ich habe einen Social Media Marketing Kurs absolviert, das ich anwenden kann um mich als Coach, als Begleiterin und Beraterin im Internet zu bewerben. Da ich Online-Coaching anbiete.

Mund zu Mund Propaganda:

Auch mit Mund zu Mund Propaganda habe ich ein Weg gefunden, meinen Dienst anzubieten. Ich rede über meinen Vorhaben als Coach. So sind schon Menschen auf mich zugekommen um bei mir ein Coaching zu erhalten. Das fand ich sehr lehrreich.

Massnahmen / Budget:

Ich bewerbe mein Coaching in Bezug auf das Thema «Nahtod und Selbstbewusstsein aufbauen». Ich pliedere mehr auf Mund zu Mund Propaganda auch in den Socialen Medien, statt viel Geld für Werbungen aus zu geben.

Implementierung und Controlling:

Ich überprüfe all 3 Monate in Google-/Facebook- Analytics und auf meiner Webseite wieviele Menschen welchen Geschlechts und Alter das Interesse an meinem Angebot haben. Somit richte ich mich jenach Anfrage neu aus, um immer mehr Menschen auf mich als Coach aufmerksam zu machen und diese letztendlich meine Angebote buchen.

*Diana Binder*

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein

---

<sup>9</sup> Verweis Sonja Radaz, Beratung ohne Ratschlag, Kapitel 4.8., Seite 165



Dannemeyer, Petra; Dannemeyer, Ralf  
„NLP- Practitioner- Lehrbuch“  
ISBN 978-3-95571-487-1

Susanne Nussbeck  
„Einführung in die Beratungs-Psychologie“  
4. Auflage  
ISBN 978-3-8252-5296-0

Marschall B. Rosenberg  
„Gewaltfreie Kommunikation“  
Jurmann Verlag, Paderborn 2016  
ISBN 978-3-95571-572-4

Sonja Radatz  
«Beratung ohne Ratschlag»  
ISBN 978-3-902155-01-6

DBind

Lernwerkstatt Olten  
Olten, 11.11.2020, Diana Binder Wettstein