

persönlich, effektiv, vertraulich

Coaching hilft, im Beruf und Leben erfolgreich zu sein

Angenommen, Ihre zwei Wochen Urlaub sind bald zu Ende und der Gedanke, am Montag wieder zur Arbeit zu gehen, quält Sie. Sie fühlen sich müde und erschöpft - und das schon seit vielen Monaten. Wenn Sie ehrlich zu sich sind, sogar schon seit Jahren. Sie fragen sich: wie komme ich nur aus dieser Spirale heraus? Welche anderen Möglichkeiten habe ich?



Oder Sie arbeiten in einem Beruf, der Ihnen gefällt. Dennoch ertappen Sie sich öfters dabei, dass Sie mit dem, was Sie erreicht haben, nicht zufrieden sind. Sie spüren intuitiv: eigentlich kann ich viel mehr, aber ich bekomme es im realen Leben nicht umgesetzt...

Oder Sie sind beruflich permanent hohen Belastungen ausgesetzt und können Ihre Sorgen und Probleme mit niemandem besprechen, weil Sie die Chefin bzw. der Chef sind. Ihnen fehlen die Reflexion, der Austausch und manchmal auch der Zuspruch. Oder Sie sind sich selbst fremd geworden, haben Ihre Ziele, Wünsche und Werte aus den Augen verloren. Ihnen fehlt der Sinn im Beruf und Leben.

Für solche und ähnliche Fälle könnte ein professionelles Coaching das Richtige sein.

Was ist Coaching?

Coaching ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im beruflichen Umfeld. Coaching macht möglich, was Sie alleine nicht so gut oder nicht so schnell schaffen würden. Coaching hilft, Hindernisse zu überwinden und Ziele zu erreichen. Coaching entwickelt nachhaltig Ihre ganz persönlichen Ressourcen, macht Sie mental stärker und führt letztendlich zu dem guten Gefühl, das Leben zu führen, das Sie führen wollen.

In Lösungen denken

Im Coaching werden nicht Probleme gewälzt, sondern nach Lösungen gesucht. Die Geschichten aus der Vergangenheit bleiben da, wo sie herkommen. Ausgangspunkt ist die

Gegenwart, um die Zukunft zu gestalten.

Es beginnt mit selbstbewusst sein

Erstaunlich, dass selbst gestandene Menschen, die in Ihrem Leben schon viel erreicht haben, auf die Frage: „Wer sind Sie?“ keine Antwort haben. Denn nichts anderes ist Selbst (ich) - bewusst (wissen) - sein (bin), kurz gesagt: Ich weiß, wer ich bin. Dazu gehört nicht, was Sie haben oder tun. Es heißt ja nicht „Selbstbewussthaben“.

Ein menschliches Phänomen

Mangelndes Selbstbewusstsein ist ein menschliches Problem. Oder ist Ihnen schon einmal eine Katze begegnet, die voller Selbstzweifel sind, weil sie nicht bellen kann?

Die Hummel

Wir sollten uns ein Beispiel an der Tierwelt nehmen. Zum Beispiel die Hummel: sie hat eine Flügelfläche von 0,7 cm² bei 1,2 g Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesen Verhältnissen zu fliegen. Aber ... die Hummel weiß nichts davon und fliegt einfach. Oder um es mit den Worten von Henry Ford zu sagen: „Ob du glaubst, das du etwas kannst oder nicht. In beiden Fällen wirst du Recht behalten.“

Stärken stärken

Der erste Schritt im Coaching ist, die Stärken zu stärken. Noch niemand ist erfolgreich geworden, weil er seine Schwächen ausgemerzt hat. Schwächen sind oft sowieso nichts anderes als übertriebene Stärken. Was ist „ver-

schwenderisch“ anderes als Großzügigkeit, die einfach nur zu weit geht? Menschen, die für „perfektionistisch“ gehalten werden, übertreiben oft nur den Wunsch, richtig gut zu sein.

Es ist alles da

Sich auf das zu konzentrieren, was alles fehlt, ist vielleicht typisch deutsch, aber nicht typisch für Coaching. Coaching richtet den Fokus auf das, was alles da ist. Worauf Sie den Fokus richten, das wird mehr. Es ist also Ihre Wahl, ob Sie immer wieder über das Drama Ihres Lebens sprechen und es damit verstärken oder ob Sie damit aufhören und anfangen, Ihre eigene Erfolgsstory zu schreiben.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Erfolg beginnt im Kopf. Misserfolg auch.

Die Autorin

Erna Hüls ist Life - Trainerin und Coach. Die Diplom-Sozialpädagogin coacht Menschen, die beruflich weiter kommen und ihre Arbeits- und Lebensqualität verbessern wollen. Spezialisiert auf Einzel-Coachings bietet sie außerdem Seminare und Vorträge an.



Weitere Infos und Anfragen unter:
Erna Hüls Seminare & Coaching
Große Allee 76 · 46397 Bocholt
Tel. 02871-2373653
info@ernahuels.de · www.ernahuels.de