

Systemisches Coaching Der ganzheitliche Ansatz als Karriere-Chance

Unter Coaching versteht man heute eine Form individueller Prozessberatung im beruflichen Umfeld mit Blick auf Rolle, Funktion und Tätigkeit im Unternehmen. Die Betrachtung des Menschen in seiner Gesamtheit eröffnet ganz neue Perspektiven und berufliche wie persönliche Entfaltungsmöglichkeiten.

Ziel eines Coachings ist es, die individuellen Vorhaben sowie die persönlichen Kompetenzen des Menschen und die Anforderungen der Organisation an ihn herauszuarbeiten. Häufig werden aufgrund von Spannungssituationen im beruflichen Alltag, die die Leistungsfähigkeit einschränken, solche qualifizierten Beratungsleistungen gesucht; aber auch Veränderungswünsche auf Seiten des Klienten können Anlass für ein Coaching sein.

Der ganzheitliche Ansatz

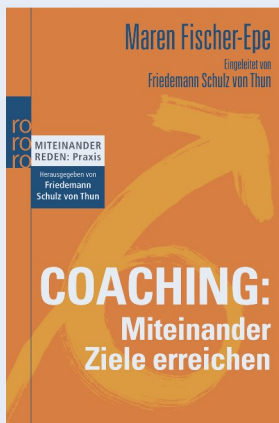
Systemisches Coaching betrachtet immer die Interaktion im System, d. h. Kommunikation und Verhalten von mindestens zwei Personen. Systemisches Coaching verfolgt dabei das Ziel, die Selbstorganisationsfähigkeit des Einzelnen wiederherzustellen, und knüpft in direkter Weise an dessen Handlungspotenzial an. Der aktiv Handelnde entscheidet sich für einen bestimmten Schritt, zeigt eine ganz bestimmte Verhaltensstrategie gegenüber anderen – und verzichtet damit (unbewusst) auf andere Möglichkeiten, die er hätte wählen können. Das kann in Sackgassen führen. Systemisches Coaching erschließt dem Klienten dann neue Ideen und Handlungsoptionen. Das erste Mal wird der Begriff „Systemisches Coaching“ 1991 von Peter-W. Gester verwendet. Die Grundlagen des Systemischen Coachings bilden Erkenntnisse aus der Systemtheorie, der Philosophie des radikalen Konstruktivismus und den Ansätzen der Systemischen Therapie. Verschiedene Konzepte (z. B. Wiener T-A-Z-A-Modell, Kieler Beratungsmodell oder MATRIX-Coaching) legen nahe, die Organisationsstruktur und die Unternehmenskultur neben den persönlichen Ressourcen und Kompetenzen des Klienten entscheidend zu berücksichtigen. Denn im Rahmen der Organisation oder sonstiger Kontextbedingungen eröffnen sich Möglichkeiten oder stellen sich Hindernisse für eine befriedigende berufliche wie persönliche Entwicklung ein.

Work-Life-Balance

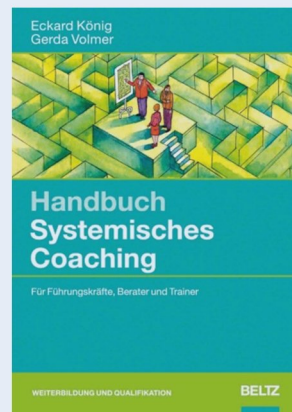
Ganzheitliches Coaching stellt also den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt – der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. So bedeutet Ganzheitliches Coaching auch, die verschiedenen Perspektiven wie das „Innere“ (Werte, Einstellungen, Empfindungen), das „Äußere“ (Fähigkeiten, Denkmuster, Verhalten), das Denken, Fühlen und Empfinden des Umfelds oder der Gruppe, der dieser Mensch angehört (Ethik, Zugehörigkeit), und das funktionelle Systemumfeld (Familie, Unternehmen, wirtschaftliche Situation) zu betrachten. Sind Körper, Geist und Seele in Balance, steigert sich das Wohlbefinden, die Lebensqualität und damit auch der Erfolg. Die ganzheitliche Ausrichtung des Coachs unterstützt den Klienten, alle Ressourcen zu nutzen und daraus Erkenntnisse zu erzielen, die ihm helfen, Herausforderungen zu bewältigen und Fortschritte zu erreichen. Er achtet auf eine gesunde Work-Life-Balance, die sich einstellt, wenn Arbeit und Leben gut verteilt sind und das Verhältnis ausgeglichen ist.

Mehr Informationen unter www.dgsf.org und www.dgco.biz.

Lesetipps:



Maren Fischer-Epe:
„Coaching – Miteinander
Ziele erreichen“, Rowohlt
2011, 272 S., 8,99 €.



**Eckard König, Gerda
Volmer:**
„Handbuch Systemisches
Coaching. Für Führungskräfte,
Berater und Trainer“, Beltz
2009, 266 S., 39,95 €.