

## Coaching Konzept

Der Begriff Coaching im Allgemeinen umfasst heute ein breites Spektrum an Angeboten, welche einer klaren Abgrenzung bedürfen, um den Klienten deutlich zu vermitteln wie der Coach seine Arbeit definiert und sich von anderen Tätigkeiten wie z.B. Lebensberatung oder Therapie im klassischen Sinne abgrenzt.

Voraussetzung ist der Wille zur Veränderung und Eigenverantwortung.

## Definition

**Coaching** im Allgemeinen ist ein lösungs-, ressourcen-, und zielorientierter Prozess der sich je nach Thematik, Entwicklung und Bedürfnis eines Klienten über ein bis mehrere Settings erstreckt. Im Coaching werden nur Angebote gemacht und keine Lösungsvorschläge, denn es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch alle und Ressourcen in sich trägt. Doch oft sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht, oder auch nicht den Baum vor lauter Wald. Dann ist die Unterstützung eines Coachs für viele willkommen, um seine Potentiale zu erweitern, Ressourcen wieder zu entdecken, stärken und nutzen zu können.

Coaching ist ein Prozess und keine Beratung, zu privaten, beruflichen wie gesundheitlichen Anliegen, bei Fragen für die man keine Antwort findet, für Neuorientierung, für Entscheidungsfindungen, für das Verändern von Verhaltensweisen, Denkmustern und Glaubenssätzen, Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwert, Wunsch nach Veränderung, Ziele zu finden, Werte und Bedürfnisse zu erkennen und zu leben, uvm.

Der Klient ist selbst der Experte für seine Themen und Anliegen und wird unterstützt seine eigenen Lösungen und Ziele zu finden, was sich als effektiver und nachhaltiger erwiesen hat, als vorgegebene Wege zu übernehmen. Der Coach ist der Begleiter, der den Coachee beim Auffinden der Lösungswege und eigenen Ziele bestmöglich und personenbezogen unterstützt.

## Mental Coaching

Mental Coaching ist eine effiziente Möglichkeit, wie Sie Ihr Leben selbstbewusster und erfolgreicher gestalten, und Ihr Leistungspotential entfalten und ausbauen können. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Alle Erfahrungen und Erlebnisse, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht sind in uns gespeichert und haben Einfluss auf Denken, Fühlen und Handeln. Es entstehen, Denk- und Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen, die unbewusst Auswirkungen auf den Alltag des Klienten haben. Mental Coaching ist gängig im Profisport und im Management und findet mittlerweile immer größeren Zuspruch in vielen Belangen jedes einzelnen. Durch effektive und alltagstaugliche Methoden wird der Coachee begleitet das eigene Potential zu erkennen, zu festigen und zu erweitern und sein Handlungsspektrum zu erweitern.

Definition Mentale Stärke: ungeachtet von inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X den optimalen Leistungszustand erreichen zu können. (Seminar Sport Mental Basic, Antje Heimsoeth)

Mental heißt geistig, den Geist, das Denken betreffend. Im Mentalen Training nutzen wir dieses geistige Potential unseres Gehirns bewusst, um Ziele zu erreichen, und vieles mehr.

Hierzu ergänzend ein Zitat von Henry Ford: *Ob Du glaubst, Du kannst etwas erreichen oder ob Du glaubst, Du schaffst es nicht, Du wirst auf jeden Fall Recht behalten!*

Die Grenzen des Coachings liegen bei pathologischen psychischen und physischen Krankheitsbildern, für die die Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten von Nöten ist.

### **Mein Angebot**

Mein Angebot richtet sich an Menschen, die sich auf einen Veränderungsprozess und Ihre Weiterentwicklung in privaten und in beruflichen Angelegenheiten einlassen möchten, und /oder neue Wege beschreiten wollen. Ich arbeite vorzugsweise im Einzel-Coaching mit Privatpersonen. Ich stelle mich individuell auf jeden Klienten ein, um ihn dadurch bestmöglich zu unterstützen auf seinem Weg zur Lösungs-, Ressourcen-, und Zielfindung. In einem möglichen Vorgespräch, erwäge ich genau ob ich die richtige Begleiterin für die angefragten Themen bin. Dies wird offen kommuniziert. Auch der Interessent kann so frei entscheiden ob er eine Zusammenarbeit mit mir wünscht. Ich arbeite nur im Auftrag des Klienten und nicht im Auftrag einer dritten Person. Ich biete Hilfe zur Selbsthilfe an. Ein Coach macht sich so schnell wie möglich überflüssig und nach dieser Devise richtet sich mein Angebot.

### **Menschenbild und Philosophie**

Die Grundannahme ist, dass jedes Verhalten eine positive Absicht hat und hinter jedem Verhalten ein Bedürfnis steht. Ebenso, dass der Mensch alle Ressourcen in sich trägt und ein weitreichendes Potential innehat. Jeder ist sein eigener Experte und es liegt in der eigenen Verantwortung eines jeden Menschen, was er aus seinen Erfahrungen macht und lernt, und welche Sichtweise er sich auf die Dinge des Lebens angeeignet hat. Veränderung und der Weg zum Ziel ist immer ein Prozess und geht mit Hürden einher, die es gilt zu meistern und wofür der Mensch Lösungswege finden kann. Dadurch künftigen Anforderungen gewachsen zu sein, und diesen mit Mut, Optimismus, Zuversicht, seinen Ressourcen und Lösungskompetenz zu begegnen. Weg vom Problem, hin zur Lösung ist die Devise. Eine positive Haltung als Coach im Zusammenspiel mit Können, bietet dem Menschen hier eine fundierte Unterstützung.

Meine Philosophie geben am treffendsten einige Zitate wieder wie unter anderem: Der schönste Dienst, den man einem Menschen erweisen kann, ist ihm zu helfen, sich selbst zu helfen. (Emerson)

"Nicht das Glückliche führt zur Dankbarkeit, sondern die Dankbarkeit zum Glücklichen"  
(David Steindl-Rast)

"Wo das Lieben wieder beginnt und das Herz sich öffnet, dort geschieht Heilung und es entstehen Freude, Frieden, Gesundheit und Erfolg." (Robert Betz)

"Wahre Veränderung geschieht im Inneren, nicht außen." (Eckhart Tolle)

"Folge deiner inneren Freude und das Universum wird dir Türen öffnen wo bisher nur Mauern waren." (Joseph Champell)

"Das Leben ist voller Veränderungen. Wir können nichts festhalten – weder Gefühle, noch Besitz, noch Menschen, noch die Zeit. Diese Erkenntnis ist nicht immer leicht. Auch ich musste erst lernen, dass das Glück nicht im Reichtum, nicht im Genuss und auch nicht im Erfolg zu suchen ist. Sondern im Loslassen. Einer der Hauptschlüssel zu unserem Glück ist das Zulassen von Veränderung. (Pierre Franckh)

## Methoden

Das Angebot und das Anwenden von Methoden richtet sich jeweils nach den Bedürfnissen und/oder Notwendigkeit jedes einzelnen Coachees in seiner Persönlichkeit. Auswirkungen neuer Strategien und Veränderungen auf die Umwelt werden beleuchtet durch den Ökocheck, um eventuelle auftretende Hindernisse aus seinem Umfeld frühzeitig erkennen und bearbeiten zu können. Unter anderem orientiert sich das Anwenden von verschiedenen Methoden und Techniken an der Auftragsstellung des Klienten und seinen Wünschen.

Ich arbeite dabei im Mental Coaching z.B. mit Gedankenhygiene und Achtsamkeitsförderung, positiven Affirmationen und Glaubenssätzen (negative erkennen und ändern), Fantasiereisen, Metaphern, mit dem inneren Drehbuch, Imagination/Visualisierung, Intuition und Kreativität.

Weitere Methoden stammen unter anderem aus den Bereichen von Entspannungs-, und Atemübungen, Fragetechniken, Wertearbeit, Timeline, Reframing, EFT® nach Gary Craig, Kinesiologischer Muskeltest, ZRM® Selbstmanagementprogramm nach Maja Storch und Frank Krause, GfK® nach M. Rosenberg, ICH SCHAFF´S© nach Ben Furmann, Christiane Bauer und Thomas Hegemann.

Die Zielsetzung wird z.B. durch den POSITIV Zielrahmen oder dem SMART Prinzip formuliert. Ziele werden vor dem inneren Auge visualisiert und einstudiert ohne dies wirklich/real in diesem Moment auszuführen.

## Rahmenbedingungen

Voraussetzungen für eine Zusammenarbeit sind Freiwilligkeit, Veränderungsbereitschaft und gegenseitige Akzeptanz.

Die Arbeit im Coaching verlangt ein hohes Maß an Vertrauen und Vertraulichkeit, weshalb ich meine Schweigepflicht sehr ernst nehme, und dem Klienten ausdrücklich zusichere. Ebenso wie die sichere und versperre Verwahrung seiner Daten und/oder gewünschten Notizen.

Ich biete im Vorfeld ein kurzes Vorgespräch an, in dem ein Kennenlernen stattfinden kann um den Rahmen für eine mögliche Zusammenarbeit zu stecken, und zu klären, ob es Ausschlusskriterien gibt wie z.B. fehlende Akzeptanz, Chemie stimmt nicht zwischen Coach und Interessent, Thema fällt nicht in den Kompetenzbereich des Mental Coachs etc.

Die Länge eines Prozesses, d.h. die Anzahl der Sitzungen bestimmt der Klient nach seinen Bedürfnissen. Die Zeit zwischen den einzelnen Settings kann mit Hausaufgaben genutzt werden, um die Thematik der Stunde zu Hause noch einmal Revue passieren zu lassen. Die folgende Sitzung bietet dem Klienten jeweils die Möglichkeit, die gewonnenen Erkenntnisse/Erfolge/Veränderungen zu reflektieren, und den weiteren Prozess dem anzupassen. So kann er seine eigene Lösungskompetenz wie auch sein Handlungsspektrum festigen und erweitern.



**Magdalena R. Hellenkamp**

**Mental Coach**

**Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche**

**83371 Stein an der Traun**

**Mobil.0171-4747552**

**Mail. [info@mrh-coaching.de](mailto:info@mrh-coaching.de)**

**Web. [www.mrh-coaching.de](http://www.mrh-coaching.de)**