

Coaching - Der kleine Kick

**Oft sind es nur Kleinigkeiten, die den Berufsaufstieg verhindern.
Analysieren, optimieren, aufsteigen - mit Ihrem persönlichen Coach
erreichen Sie mehr in Ihrem Job.**



Coaching für jeden

"Beruflich stecke ich irgendwie in einer Sackgasse," stöhnt Teamassistentin Sieglinde Schubert (29). "Das, was ich seit Jahren mache, langweilt mich total, die Entwicklungsmöglichkeiten sind gleich Null - aber ich weiß auch nicht, was ich sonst tun soll." Ganz einfach: Sich erst einmal einen guten Coach suchen, raten Fachfrauen wie die Hamburger Karriere- und Profilberaterin Petra Funke, Gründerin von "DialogArt" (www.dialogart.de). Jemand, der Sie und Ihre Probleme ernst nimmt, Ihnen hilft, Ihre eigenen Stärken zu entdecken, und der Sie auf den Weg bringt, den Sie selbst gern beschreiten möchten.

Was Sie davon haben? "Zunächst einmal eine Klärung Ihrer persönlichen Situation", sagt Petra Funke. So können Sie Ihre Ziele besser abstecken und ganz konkrete Lösungen finden. Doch das eigentliche Plus von Coaching ist die Rückenstärkung, die Extraportion ganz individueller Unterstützung. Tennisstars und Topmanager nutzen das schon seit Jahren. Sie wissen, warum. Coaching hilft, Blockaden abzubauen und das eigene Verhalten zu ändern. Es ermutigt, fördert Entscheidungsprozesse und stachelt das Durchhaltevermögen an - kurz: Es gibt den nötigen Kick in Richtung Erfolg. Doch Erfolg muss keineswegs zwangsläufig die oberste Stufe der Karriereleiter sein! Die Zeiten, in denen ein Coach nur Führungskräften vorbehalten war, sind längst passé. Coaching kann ebenso gut einer jungen Mutter beim beruflichen Teilzeit-Wiedereinstieg helfen oder einer Friseurmeisterin, die ihren eigenen Salon eröffnen möchte. Die Erfahrungen vieler Frauen bestätigen das.

Durchstarten statt steckenbleiben

Wer also in einer beruflichen Krise steckt, sich umorientieren oder seiner persönlichen Entwicklung neue Anstöße geben möchte, sollte sich bei Frauennetzwerken, Berufsverbänden, im Branchenbuch oder Internet nach einem Coach umsehen. Dort sind Sie an der richtigen Adresse. Vorausgesetzt, die Chemie stimmt. "Checken Sie bei einem Kennenlerngespräch oder längeren Telefonat, ob Sie auf einer Wellenlänge liegen", rät Petra Funke. Ist das der Fall, werden Thema, Ziel und meist auch zeitlicher Rahmen des Coachings festgelegt. Dann kann die Arbeit beginnen, entweder vis-à-vis oder per Telefon und E-Mail. Bei ganz konkreten Problemen reichen oft schon ein paar Beratungen. Wer sein Leben umkrempeln möchte, braucht aber fast immer längere Begleitung. Klären Sie also unbedingt vorab die Kostenfrage. 150 Mark pro Stunde können das schon sein (per E-Mail ca. 50 bis 80 Mark). Und fragen Sie Ihren Chef nach einem Zuschuss: Es gibt durchaus Unternehmen, die sich bei begründetem Bedarf an Coaching-Kosten beteiligen.