

## Coaching

Coaching ist in den verschiedensten Veränderungs-, Konflikt- und Krisensituationen eine wertvolle und sinnvolle Möglichkeit, persönliche oder berufliche Herausforderungen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

### Unterstützung

In der Arbeitswelt ist Coaching eine lösungs- und ergebnisorientierte Unterstützung, um Ziele, Entwicklungen oder Entscheidungen bearbeiten und bewältigen zu können. Mit geeigneten Methoden unterstütze ich Sie, die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu erweitern, um ganz persönliche Lösungen zu finden.

Als Coachin führe ich durch die einzelnen Prozesse, passe diese Ihrer gesundheitlichen, beruflichen und persönlichen Situation an und mache auf bestimmte Dinge aufmerksam. Ich unterstütze Sie, neue Sichtweisen und Wahlmöglichkeiten zu entwickeln.

### Warum Coaching?

- Sie rennen allem und jedem hinterher und möchten den Blick für das, was Ihnen persönlich wichtig ist, zurückgewinnen.
- Sie stehen vor wichtigen Entscheidungen für Ihre persönliche oder berufliche Zukunft.
- Sie wollen Ihre Ziele erreichen.
- Belastende Ereignisse beschäftigen Sie.
- Sie möchten Ihre Stärken und Potentiale kennen lernen.
- Sie übernehmen eine neue Führungsrolle oder eine neue Funktion.
- Sie möchten Konflikte gewinnbringend lösen.
- Sie wollen Ihren Umgang mit schwierigen Situationen reflektieren.
- Sie möchten Veränderungen nachhaltig gestalten.
- Sie wünschen sich mehr Kompetenz in Ihrem Führungsverhalten.
- Sie wollen mehr Balance und Energie in Ihrem Leben.



«Ich freue mich,  
Sie kennen  
zu lernen.»

### Das Vorgehen

In einem unverbindlichen Vorgespräch analysieren wir gemeinsam Ihre aktuelle Situation, besprechen Ihr Anliegen und legen die Rahmenbedingungen der weiteren Coachings fest. Wir treffen uns in regelmässigen Abständen und arbeiten an Ihren Themen.

Unbedingte Wertschätzung, Diskretion und Akzeptanz für Sie und Ihre Themen sind mein Credo.

### Anonymisiertes Praxisbeispiel

«Frau B. macht ihrem Teamleiter Herr Z. das Leben schwer. Sie ist der Meinung, dass sie besser geeignet ist, das Team zu führen und ändert immer wieder Aufträge von Herrn Z. eigenständig ab. Herr Z. findet aufgrund der hohen Arbeitsbelastung kaum Zeit, um sich im Team genügend einzubringen und fürchtet, dass Frau B. das Team zunehmend gegen ihn aufbringt.»

Das Coaching unterstützte Herr Z., die Verantwortung für sich selbst und in der Führung zu erkennen und seine Rolle und seine Führungsarbeit zu verstehen. Er erhielt wertvolle Informationen zum Umgang mit anspruchsvollen Situationen und es gelang ihm unter anderem, die negative Teamentwicklung zu verändern.

Die Umsetzungsschritte wurden jeweils in den Coachings besprochen und ausgewertet. Damit gewann Herr Z. Klarheit und Sicherheit für sich und seine Führungsaufgaben.

Profitieren Sie von meiner langjährigen Beratungs- und Praxiskompetenz, meiner Führungserfahrung und meinem Fachwissen.

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf.  
Ich freue mich auf Sie.

Esther Hasler  
esther.hasler@raumgeberin.ch  
T +41 76 830 40 83