

I Charakterisierung meiner Coaching – Tätigkeit

Coaching – Verständnis

Zu meinem Verständnis gehört es positiv horizonterweiternd zu arbeiten. Dies erreiche ich durch geduldiges und aufmerksames Zuhören. Durch gezielte und offene Fragen lenke ich den Coachingprozess. Ferner nutze ich Wunsch- und Wunderfragen zum Erweitern des Horizonts.

Grenzen im Coaching

Wenn der Klient in einer Therapie ist oder Psychopharmaka nimmt, bzw. bei Anzeichen von Depressionen oder Suizidäußerungen enden meine Coachingmöglichkeiten. In diesen Fällen verweise ich an dafür zuständiges Fachpersonal: Psychiater oder Psychotherapeut.

Nutzen von Coaching

Coaching ist nützlich zur Horizonterweiterung, es dient ebenfalls zur Selbstreflexion. Ferner kann es zu einer positiven Zukunftseinstellung verhelfen.

Tätigkeit als Coach

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Coach gebe ich den Klienten Raum, indem ich aufmerksam zuhöre, zwischendurch immer mal das vom Klienten Gesagte kompakt zusammenfassen. An passenden Stellen des Gesprächs Reframing durchführe.

Gut vorstellen kann ich mir mit Jugendlichen und Personen die neue Horizonte suchen zu arbeiten.

Ferner plane ich gemeinsam mit meiner Frau zu arbeiten und hierbei die Vor- und Nachbereitung für Systemische Aufstellungen zu übernehmen.

Meine Feldkompetenzen leite ich aus meiner Vita ab:

In meiner 5jährigen Tätigkeit als Ausbilder im Handwerk war ich zuständig für die Ausbildung der Konstruktionsmechaniker.

1999 habe ich die Ausbildung zum Schlossermeister in Handwerk bei der Handwerkskammer in Düsseldorf erfolgreich durchgeführt.

Udo Ungefug
Matthiasstr. 41
41352 Korschenbroich
Tel.02161 /9993019

19.07.2018

Danach habe ich 15 Jahre als Erzieher am Arbeitsplatz in einer Jugendhilfeeinrichtung gearbeitet.

2011/13 habe ich eine Weiterbildung zum Arbeitstherapeuten in Freiburg erfolgreich durchgeführt.

2018 /19 habe ich eine Weiterbildung zum Systemischen Coach in Köln begonnen.

II Beschreibung von durchgeführten Coaching – Sitzungen

1. Coaching: Situation des Klienten

Frau Mitte 50, verheiratet, keine Kinder, vollzeit berufstätig in Anstellung. Lebt mit 2Jahre jüngerem Ehepartner in gemeinsamer Eigentumswohnung. Dieser arbeitet ebenfalls vollzeit in leitender Position.

Ihre Wahrnehmung: Partner macht nur seine Sachen, interessiert sich nicht für Gemeinsamkeit. Überlegt daher aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen, beabsichtigt damit dem Partner einen „Denkzettel zu verpassen“.

Zeitlicher Rahmen

Ich habe für dieses Coaching einen Zeitrahmen von 3 x 45 Minuten eingeplant.

Ort des Coachings

Das Coaching findet bei der Klientin im Wohnzimmer statt.

Thema

Problematische Beziehung zum Partner, da sich dieser nach Empfinden der Frau nur um eigene Belange kümmert und kein Interesse an ihr und an gemeinsamen Aktivitäten zeigt.

Ziel

Verbesserung der Beziehungsebene zu erreichen, ohne Auszug aus der gemeinsamen Wohnung.

Diagnostik

1. Gespräch mit Klientin über ihre Sichtweise der Beziehungssituation. Abklären mit Klientin, ob gemeinsames Gespräch mit Partner gewünscht ist. Durch geduldiges aufmerksames Zuhören gewinne ich das Vertrauen der Klientin. Ich fasse die Darstellung der Klientin zusammen und arbeite mit ihr, das Anliegen konkret heraus.

2. Es folgt ein Gespräch mit Klientin und Partner. Darstellung der Sichtweise des Partners. Hier erfolgt ebenfalls durch aufmerksames und geduldiges Zuhören, die Herausarbeitung und Zusammenfassung eines konkreten Anliegens.

3. Als Coachingabschluss erfolgt ein Gespräch mit der Klientin. Hier zeigt sich, dass die Klientin ihre Sichtweise und Wahrnehmung durch Austausch mit dem Partner zu Gunsten ihrer Beziehung korrigieren konnte.

Angewandtes Werkzeug / angewandte Intervention

Im Rahmen o.a. Coachings habe ich folgende Werkzeuge und Interventionen angewandt: Aktives Zuhören, Pacing, Wertschätzung und Würdigung, Ambivalenzen aufgezeigt, Fokuslenkung und Wahlfreiheit berücksichtigt.

Ergebnis

Die Klientin hat es geschafft mehr Verständnis für den Partner aufzubringen. Sie steht nun mit ihm besser in Kontakt, um eigene Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen. Dieser bringt ebenfalls mehr Verständnis für seine Partnerin auf, so dass mehr gemeinsames Erleben in den Vordergrund gelangt ist. Ein Auszug aus der gemeinsamen Wohnung ist daher nicht mehr angestrebt.

Mögliche weitere Vereinbarungen

Vorerst keine weiteren Vereinbarungen.

2. Coaching: Situation des Klienten

Siebzehnjährige Gymnasiastin, wohnt zu Hause bei den Eltern, nimmt an einem zweijährigen Kurs der IHK teil. Der Abschluss der Teilnahme beinhaltet eine schriftliche Ausarbeitung mit anschließender mündlicher Prüfung bei der IHK. Ambivalenz zum erfolgreichen Abschluss, da befreundete Mitschüler im Verlauf abgebrochen haben.

Zeitlicher Rahmen

Ich habe für dieses Coaching 3 x 45 Minuten geplant.

Ort des Coachings

Das Coaching findet bei der Klientin in der Essküche statt.

Thema

Klientin will vor der Prüfung abbrechen. Da ihre befreundeten Mitschüler bereits früher abgebrochen haben. Ferner der Druck durch die näherrückenden Abiturprüfungen steigt. So dass sie Angst hat die Prüfung nicht zu schaffen.

Ziel

Ziel ist es die schriftliche Arbeit und die mündliche Prüfung bei der IHK erfolgreich zu absolvieren, um sich dann auf die Abiturprüfungen einlassen und konzentrieren zu können.

Diagnostik

Gespräch mit Klientin. Diese formuliert ihre Sorgen und Ängste, die Prüfung nicht zu bestehen. Nach telefonischer Rücksprache mit dem Kursleiter, zu inhaltlichen und formellen Fragen, konnte im Coachinprozess interveniert werden.

Angewandtes Werkzeug /angewandte Intervention.

Im Rahmen dieses Coachinprozesses konnte ich durch aktives zuhören und Pacing das Vertrauen der Klientin gewinnen. Durch Wertschätzung und Würdigung ihrer Sorgen und Ängste konnte ich helfen ihre Ambivalenzen in Einklang zu bringen. So konnte sie durch meine Fokuslenkung und stellen der Wunsch- und Wunderfrage ihre Einstellung positiv verändern und ihren Horizont erweitern.

Ergebnis

So konnte die Klientin sowohl die schriftliche Arbeit als auch die mündliche Prüfung bei der IHK erfolgreich abschließen und diese Erfahrung als Vorübung zu ihren Abiturprüfungen nutzen.

Mögliche weitere Vereinbarungen.

Vorerst keine weitere Vereinbarung getroffen.

III Maßnahmen zur Qualitätssicherung des Coachings

Transfersicherung beim Klienten

Als Maßnahmen zur Qualitätssicherung meines Coachings wende ich folgendes an:

- Nachfragen in Ichform: „Ich habe verstanden, dass...“
- Die Spiegelung der Körperhaltung, wenn möglich.
- Zeigen von Verständnis, Wertschätzung und Pacing.
- Sprachliche Anpassung an Klienten soweit möglich.

Udo Ungefug
Matthiasstr. 41
41352 Korschenbroich
Tel.02161 /9993019

19.07.2018

Bei Klienten deren Horizont eingeschränkt ist, wird versucht das Sprachniveau zu heben z.B. durch positive Konjunktion.

Dokumentation des Coaching

Die Dokumentation erfolgt durch stichhaltiges anonymisiertes Aufschreiben.

Evaluieren des Erfolgs

Durch persönliches Nachfragen ca 4 Wochen nach der letzten Sitzung, in manchen Fällen auch telefonisch, evaluiere ich den Erfolg meines Coachings.

IV Herausforderungen während der beschriebenen Coachingsitzungen

Herausforderungen bei beschriebenden Coachings

Im Laufe des Gesprächs, habe ich festgestellt das ich mich zu einer Seite hingezogen gefühlt habe, so mußte ich aufpassen nicht parteiergreifend zu werden.

Ebenfalls musste ich aufpassen nicht emotional angetriggert zu werden und entsprechend frühzeitig zu reagieren.

Durch gezielte Fragestellung und Wechsel in die Squashposition, habe ich die Verantwortung wieder an den Klienten gegeben.

Quintessens des Coachings

Für mich als Coach ist es wichtig achtsam mit mir selbst umzugehen.

Es ist wichtig frühzeitig in die Squashposition gehen und versuchen sich nicht antriggern zu lassen.

Ferner halte ich es für wichtig keine Entscheidungen für den Klienten zu treffen und diesen in seiner Verantwortung belassen.

V Entwicklung als Coach

Persönliche Lernfelder als Coach

Udo Ungefug
Matthiasstr. 41
41352 Korschenbroich
Tel.02161 /9993019

19.07.2018

Als mein persönliches Lernfeld betrachte ich die permanente Selbstreflektion. Ferner die Verantwortung und Entscheidungen beim Klienten zu lassen. Sowie meine Kommunikation und Fragestellung immer wieder zu überarbeiten und zu verbessern.

Die nächsten Schritte

In nächster Zeit beabsichtige ich an weiteren Fortbildungen und Peergruppen Treffen teilzunehmen.

Ferner plane ich eine gemeinsame Praxis mit meiner Frau zu eröffnen, hier übernehme ich die Vor- und Nachbereitung für systemische Aufstellungen.

Korschenbroich, 08.03.2019

Udo Ungefug