



MAI 2019

MEINE ENTWICKLUNG ALS SYSTEMISCHER COACH

DARSTELLUNG VON TOOLS UND INTERVENTIONEN ANHAND VON ZWEI
DURCHGEFÜHRTEN SYSTEMISCHEN COACHINGGESPRÄCHEN

VON KATJA ZIERHUT

Inhalt

Vorbemerkung 2

1. Interventionen, Tools und Materialien 3
 - 1.1.Reframing 4
 - 1.2. Beschreibung von Ressourcen und Fähigkeiten 4
 - 1.3. Die Methode „Heißluftballonanalyse“ 6
 - 1.4. Das Grow-Modell 7
2. Coaching mit Laura 10
 - 2.1.Erstes Gespräch 10
 - 2.2.Zweites Gespräch 15
3. Coaching mit Julia 18
 - 3.1.Erstes Gespräch 18
 - 3.2.Zweites Gespräch 20
4. Schlussbemerkungen 23
5. Quellenangaben 24
6. Anhang 25 und folgende

Vorbemerkungen

Ich habe im September 2018 entschieden, die Systemische Coaching Ausbildung zu absolvieren. Bereits 2002 habe ich einen Kurs besucht, den ich aufgrund meiner beruflichen Neuorientierung und meiner familiären Situation mit vier kleinen Kindern abbrechen musste. Die Idee, die Ausbildung zu machen, habe ich aber nie aus den Augen verloren.

Innerhalb meines Studiums der Diplom-Heilpädagogik mit den Fächern Psychologie, Pädagogik und Psychiatrie war systemisches Denken immer ein wesentlicher Bestandteil meines Denkens und Wirkens. Meine Diplomarbeit schrieb ich über "Exzessives Schreien von Säuglingen und die Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Bindung" angelehnt an die Bindungstheorie von J. Bowlby.

Hier arbeitete ich mit Psychologen und Therapeuten der Kinderklinik Amsterdamerstrasse zusammen und filmte Eltern im Kontakt mit ihren Säuglingen. Anschließend fand eine Auswertung in gemeinsamer Runde statt. Die Arbeit empfand ich als unglaublich spannend und wertvoll, da auch hier aus einer anderen Perspektive auf ein bestehendes System geschaut wurde und diese Metaebene die Systemmitglieder befähigte, ihr Verhalten zu reflektieren, Zusammenhänge zu verstehen und somit zu verändern.

Innerhalb der Ausbildung zum Systemischen Coach bei In Konstellation in Köln machte ich zahlreiche Erfahrungen mit Klienten, unter anderem im Bereich der beruflichen Orientierung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Hier sehe ich einen besonderen Schwerpunkt meiner Arbeit, da ich zum einen als Pädagogin im Kolping Bildungswerk jahrelang den Berufsförderlehrgang leitete und Jugendliche ohne Schulabschluss in Ausbildungen vermittelte und zum anderen 2002 den Quereinstieg ins Berufskolleg machte und mein 2. Staatsexamen berufsbegleitend in den Fächern Psychologie und Pädagogik absolvierte. Diese Tätigkeitsbereiche ermöglichten mir viel Kontakt zu Jugendlichen in persönlichen und beruflichen Orientierungsphasen.

Den Kontakt zu den Klienten bekam ich zum einen über Lehrer von Schulen (Berufskollegs und Gesamtschulen) und über eine Anzeige bei nebenan.de, bei der ich meine Coachinggespräche kostenfrei bis zu meiner Abschlussprüfung in der Akademie angeboten habe. Durch Mundpropaganda sprach sich mein Angebot schnell herum und ich führte Coachinggespräche bei mir zu Hause oder im Büro eines befreundeten Lehrers in Leverkusen durch.

Zudem coachte ich gemeinsam mit drei Kolleginnen aus der Systemischen Ausbildung eine Gruppe von Studentinnen der Alanus Universität in Bonn. In Konstellation bietet diese Möglichkeit im Rahmen der Ausbildung an, da eine Kooperation zur Universität besteht. Wir nahmen das Angebot gerne an und trafen uns regelmäßig mit einer Studentengruppe in Bonn und bereiteten diese Treffen gemeinsam vor und reflektierten im Anschluss unser Vorgehen.

Aus allen Erfahrungen nutzte ich einige Tools, die sich im Coaching-Prozess für mich als hilfreich erwiesen haben. Diese Tools habe ich je nach Auftrag, Ziel, Anliegen und Gesprächsverlauf eingesetzt. Auch Befindlichkeitsbilder, Wegekarten und Lebenskarten waren hilfreiche Instrumente im Arbeitsprozess. Diese Materialien und einen Reflektionsbogen, den ich für besonders gut hielt, um eine Bewertung zu erhalten und um

mich adäquat reflektieren zu können, stelle ich in den Anhang. Ich habe ihn übernommen von Jörg Middendorf. Dieser Reflektionsbogen erwies sich auch vor den Gesprächen als hilfreich, da er mir nochmal vor Augen geführt hat, wie eine gute Coachingarbeit aussehen sollte. Meine pädagogische Vorerfahrung erwies sich in den von mir geführten Beratungsgesprächen als hilfreich und ich denke, dass ich über die Jahre eine zugewandte, respektvolle und wohlwollende Grundhaltung entwickelt habe. Mir gefällt das Bild von Sonja Radatz sehr gut, die von einem „gemeinsamen Tanz“ spricht, wenn sie gute Gespräche beschreibt. (Sonja Radatz: Einführung in das systemische Coaching)

Das Aktive Zuhören, das Paraphrasieren, eine neugierige, authentische Haltung ist mir durch jahrelange berufliche Entwicklung durchaus vertraut. Es fällt mir in der Regel nicht schwer, eine vertrauensvolle Atmosphäre in den Gesprächen herzustellen. Auch arbeite ich gerne mit den inneren Anteilen, da ich diese Intervention als unglaublich hilfreich empfinde und meiner Erfahrung nach einen ganzheitlichen Blick auf Konflikte ermöglicht: Zitat „Der Vorteil dieser Art metaphorischer Beschreibungen ist, dass sie meist sehr gut anschlussfähig sind, dass Ratsuchende sich schnell damit identifizieren können und dass ‚monolithischen‘ Beschreibungen vorgebeugt wird, nach denen Menschen ‚ganz und gar‘ schlecht, unfähig, böse oder krank seien: Auch wenn sich jemand noch so heftig gewalttätig, aggressiv, böse zeigt, kann angenommen werden, dass in seinem inneren ‚Parlament‘ noch andere Stimmen existieren, die angesprochen werden können, mit denen man sich verbünden kann.“ (aus: Systemische Interventionen)

In dieser Arbeit möchte ich zum einen eine Auswahl an Tools, Interventionen und Ideen vorstellen, die ich als wesentliche Basis von Gesprächen sehe und zum anderen werde ich exemplarisch zwei Coachingprozesse darstellen, in denen einige der Interventionen zum Einsatz kommen.

Ich erhielt von meinen Gesprächsteilnehmerinnen positives Feedback und machte spannende Erfahrungen, die ich in meinen beruflichen Alltag integrieren möchte. Ich werde das Coaching mit Laura recht detailliert darstellen, um meine Gedanken, Reflektionen in meiner Funktion als Coach und Entscheidungen für Fragen und Interventionen im Prozess zu verdeutlichen. Im zweiten Beispiel werde ich mich kürzer fassen und Antworten eher stichwortartig wiedergeben. Beide Beispiele stelle ich bis zu dem Punkt dar, an dem wir gerade zum Abschluss der Arbeit standen.

1. Interventionen, Tools und Materialien

Grundsätzlich beginne ich die Gespräche immer mit der Frage, ob dem Klienten Systemisches Coaching bekannt ist und erläutere, was es beinhaltet und wie ich arbeite. Ich verweise auch auf absolute Vertraulichkeit und dass nichts unserer Gespräche außerhalb dieses Raumes mit anderen besprochen wird. Ob ich die Inhalte der Gespräche anonymisiert in meiner Arbeit für In Konstellation ausführen darf, habe ich ebenfalls erfragt. Drei Klienten waren nicht damit einverstanden, diese finden entsprechend keine Erwähnung im Rahmen meiner Arbeit.

1.1. Reframing

Reframing ist eine Technik, die aus der Systemischen Familientherapie kommt und maßgeblich von Virginia Satir beschrieben und eingesetzt wurde, aber auch Milton H. Erickson wandte Reframing in der Hypnotherapie an. Ich möchte diese Technik hier erläutern, da ich sie für ein wesentliches Werkzeug in Gesprächen halte. Ich denke aber grundsätzlich, dass Reframing eine Grundhaltung im Leben betrifft. Ich habe immer die Möglichkeit zu entscheiden, ob das Glas halb voll oder halb leer ist. Mir persönlich macht es Spaß, die Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Reframing ist eine gute Möglichkeit, bestimmten Erlebnissen, Eigenschaften oder Verhaltensweisen eine andere Bedeutung zu geben. Der Rahmen der Geschehnisse oder des Verhaltens wird verändert und dadurch verändert sich das Bild. Ein zunächst negatives Problem kann durch Reframing positiv umgedeutet werden. Frame bedeutet Rahmen, Re-framing bedeutet also einen neuen Rahmen zu schaffen, der es in der Folge ermöglicht, den Inhalt des Rahmens neu zu bewerten. Durch die positive Deutung ist eine leichtere, unbeschwertere Herangehensweise an die problematische Situation, das Verhalten, etc. möglich.

An dieser Stelle möchte ich ein Beispiel aus meiner Arbeit in der Schreiambulanz erwähnen. In die Schreiambulanz kamen Eltern mit exzessiv schreienden Babys. Die Eltern waren sehr verzweifelt und reagierten auf das Schreien ihrer Kinder hilflos, nervös und zum Teil auch aggressiv, was das Schreien noch verstärkte. Ein Kreislauf entstand, den es galt zu durchbrechen. Eines der wesentlichen Instrumente der TherapeutInnen war das Reframing. Den Eltern wurde gesagt, dass es wichtig und gut ist, dass das Baby seinen Gefühlen Ausdruck verleihen kann. Dass es stark ist und sich durchsetzen kann. Dass ihm die Sprache des Schreiens zur Verfügung steht und es somit auf sich aufmerksam machen kann. Allein durch diese Umdeutung kam es zu einer Verhaltensänderung der Eltern und der Kreislauf wurde unterbrochen, da die Eltern wesentlich entspannter auf das Schreien ihrer Kinder reagieren konnten.

Ich betrachte grundsätzlich die Beschreibungen meiner Klienten aus einer anderen positiven Richtung, ohne Probleme oder Trauer nicht ernst zu nehmen. Manchmal ist es wichtig, auch negative Gefühle wahrzunehmen und zu verarbeiten. Hier ist ein emphatisches Vorgehen meines Erachtens nach sehr wichtig, um die Methode „Reframing“ sinnvoll einsetzen zu können.

1.2. Beschreibung von Ressourcen und Fähigkeiten

Ich habe in den Gesprächen mit Jugendlichen in der beruflichen Orientierungsphase die Erfahrung gemacht, dass es für die jungen Erwachsenen hilfreich war, visuelle Elemente zu haben, die ihre Fertigkeiten, Fähigkeiten und Eigenschaften beschreiben. Gewissermaßen einen Katalog, der Begriffe beinhaltet, um Fähigkeiten zu beschreiben und sich diese näher anzusehen. Ich habe häufig mit dem Talentkompass gearbeitet (Quelle: TalentKompassNRW.de). Die Listen der Eigenschaften und Fähigkeiten im Folgenden habe ich teilweise aus dem Tool übernommen.

Folgende Adjektive, die ich bewusst positiv formulierte, stellte ich den Coachees zur Verfügung:

So würde ich mich beschreiben:

kreativ	humorvoll	aktiv	umweltbewusst
nachdenklich	respektvoll	ehrgeizig	redselig
vorsichtig	praktisch	fürsorglich	ruhig
zuverlässig	tolerant	organisiert	engagiert
begeisterungsfähig	geduldig	ausgeglichen	sportlich

In den Gesprächen klärte ich grundsätzlich ab, ob es für die Kunden hilfreich sein könnte, sich Eigenschaften genauer anzusehen. Eine bestimmte Anzahl an Eigenschaften legte ich hier nicht fest, jedoch schränkte ich im weiteren Prozess die Auswahl ein, indem ich drei bis vier Merkmale gemeinsam mit dem Coachee auswählte und auf eine gesonderte Karte schrieb und im Gespräch genauer betrachtete.

Hierzu stellte ich Fragen zur Bedeutung für den Coachee. Z.B. Wie wichtig ist diese Eigenschaft für dich? Welche Bedeutung hat diese Eigenschaft in deinem Leben? Wobei ist diese Eigenschaft hilfreich? Wie sehen Menschen in deinem Umfeld diese Eigenschaft? Bei welchen Tätigkeiten hilft dir diese Eigenschaft?

Aus diesen Gesprächen entwickelte sich in der Regel ein Gespräch über Tätigkeiten, die die jeweilige Person gerne macht. Ich legte hier keinen Wert auf Vollständigkeit, sondern habe in der Auflistung eher versucht, gewisse Felder zu bedienen, die sich in der genaueren Betrachtung als Gesprächsgrundlage für eine berufliche Orientierung als hilfreich erwiesen haben:

Das mache ich gerne:

unterrichten	kochen	unterstützen	sortieren
reparieren	aufbauen	pflegen	zuhören
rechnen	verkaufen	organisieren	vermitteln
schreiben	entwickeln	beobachten	streichen
gestalten	verhandeln	recherchieren	diskutieren
telefonieren	beraten	erziehen	planen

Auch hier bitte ich im Gespräch den Coachee, Interessen auszuwählen oder gegebenenfalls eigene hinzuzunehmen. Drei bis vier der ausgewählten Tätigkeiten

schreiben wir auf eine gesonderte Karteikarte und betrachten diese genauer. An dieser Stelle frage ich den Kunden z.B. wie wichtig die Tätigkeit für die berufliche Orientierung ist, welchen Stellenwert beispielsweise auf einer Skala von 1 bis 10 diese Tätigkeit im beruflichen Alltag haben soll? Was genau an dieser Tätigkeit gefällt dir so gut? Wie fühlst du dich, wenn du diese Tätigkeit ausübst? Wie würden dich andere beschreiben, wenn du diese Tätigkeit ausübst?

Aus diesen Gesprächen entwickelten sich in meinen Coachingsituationen meistens Gespräche darüber, was mein Gegenüber an Können und Wissen mitbringt, um diese Tätigkeiten gut auszuführen. Hier steuere ich im Verlauf der Gespräche in verschiedene Bereiche, z.B. was konntest du als Kind besonders gut? Welche Fächer waren deine Lieblingsfächer? Was kannst du in deiner Familie besonders gut, wo ist dein Rat gefragt? Was sind deine Hobbys, was machst du in deiner Freizeit gerne? Welche Nebentätigkeiten oder Jobs hast du bereits gemacht, was hat dir da besonders gelegen?

Auch hier schreiben wir einige Kenntnisse und Fähigkeiten heraus und betrachten diese genauer. Was an dieser Fähigkeit ist besonders wichtig? Womit möchte ich mich näher befassen?

Die Auflistungen und Beschreibungen waren hilfreich, um dem Coachee eine Gesprächsbasis zu bieten und sich gegenseitig kennenzulernen. Dem zunächst sachlich wirkendem Thema, bei dem es um berufliche Orientierung geht, schlossen sich in der Regel persönliche Themen an und der Kontakt stellte sich aus meiner Erfahrung schnell her, Vertrauen wurde aufgebaut.

1.3. Die Methode „Heißluftballonanalyse“

(aus: www.coaching-tools.de)

Material: Flipchart, Stifte (verschiedene Farben)

Zeit: Ca. 1 Stunde

Einordnung im Prozess: In verschiedenen Phasen geeignet, z.B. Analyse der aktuellen Situation, inhaltliche Orientierung, Ziele formulieren, Veränderung herbeiführen.

Die Methode ist vor allem für verkopfte Klienten sehr hilfreich, die sich ihrer Situation bewusst werden wollen, Entscheidungen treffen möchten oder für die Veränderungen anstehen. Ein analoges Arbeiten hilft, sich die aktuellen Situation auch visuell bewusst zu machen.

Ziel der Methode ist das Bewusstmachen der aktuellen Situation mit dem Fokus auf Ressourcen. Stärken werden gestärkt und unangenehme Lebensbereiche verändert, neue Lösungswege können entwickelt werden. Wenn die Methode für den Klienten passend ist, ist sie bestenfalls auch entspannend und sorgt für Erleichterung.

Vorbereitung: Ein Heißluftballon wird entweder auf einem Flipchartbogen vorgezeichnet oder vom Klienten selbst gemalt.

Ablauf: Dem Klienten wird die Methode erläutert. Es wird erklärt, dass man die aktuelle Lebenssituation betrachten möchte und das mit Hilfe des Bildes eines Heißluftballons. Der Heißluftballon soll einen Korb, Feuer und Sandsäcke haben.

Dann wird der Klient gebeten, sich vorzustellen, dass der Heißluftballon die aktuelle Lebenssituation widerspiegelt. Folgende Fragen bieten sich hier an:

- Was treibt dich an?
- Wofür brennst du?
- Was hemmt oder hindert dich?
- Wo siehst du deine Kraft, dein Feuer?
- Wer oder was unterstützt dich?
- Was sind deine Hobbys?
- Welche Ziele hast du?

Hier bieten sich zirkuläre Fragen und offene W-Fragen an. Offenheit, Phantasie und Neugier ist hier seitens des Coaches gefragt. Vor allem sind zirkuläre Fragen wichtig, sollte der Klient wenig stärkende Elemente finden (Flamme). Hier ist es wichtig durch Fragen die Zuversicht des Klienten zu steigern und stärkende Elemente zu fokussieren.

Im Prozess wird der Klient gebeten, die Antworten aufzuschreiben und die Bestandteile des Ballons zu benennen.

Im nächsten Schritt wird der Ballon betrachtet. Die antreibenden Elemente und belastenden Inhalte werden benannt und thematisiert.

Im Folgenden geht es darum zu betrachten, was von den Inhalten der Flammen also der Ressourcen vermehrt werden kann und von welchen belastenden Säcken der Ballon erleichtert werden kann. Welche Säcke könnte man abtrennen und welche werden zur Stabilisation eventuell gebraucht?

Wie kann ein Gleichgewicht/Ausbalancieren hergestellt werden?

Der Ballon kann hier kreativ weiterentwickelt werden, z.B. was bietet Schutz? Welche Teile der Persönlichkeit bieten Halt und welche Werte und Normen zeichnen dich aus?

Am Ende der Methode sollte erfragt werden, welche Erkenntnisse zentral waren und wie sich konkrete Ziele daraus entwickelt haben. Hier finde ich ganz wichtig zu erfragen, was die konkreten Vorhaben sind, welche Handlungsschritte anstehen und welche Unterstützung benötigt wird und wer hier als Unterstützung in welcher Form zur Verfügung stehen könnte.

1.4. Das Grow-Modell

(zusammengefasst aus meinen Aufzeichnungen von In Konstellation)

Das Modell habe ich in meiner Systemischen Coaching Ausbildung bei In Konstellation kennengelernt und da ich es sehr anschaulich fand, möchte ich es hier aufführen, da ich es häufig gut einsetzen konnte.

Für mich spiegelt das Grow - Modell auch meine persönliche Denkweise wider und fließt entsprechend in vielen Gesprächen beruflich als auch privat ein.

Grow bedeutet:

Goal: Wichtig zu Beginn der Sitzungen. Hier werden Ziele formuliert und Anliegen geklärt. Die detaillierte Zielformulierung und Auftragsklärung ist ein wichtiger Schritt im Coaching Prozess und bildet eine Basis für die Zusammenarbeit. Ziele sollten möglichst konkret gefasst werden und überprüfbar sein. Außerdem müssen Ziele realistisch und vom Coachee auch beeinflusst werden können.

Hier ist meiner Meinung nach auch wichtig zu klären, ob das Setting vertrauensvoll, miteinander und auf „Augenhöhe“ stattfinden kann und man zusammenarbeiten möchte.

Strukturierende Fragen:

- Was ist das Ziel dieses Gesprächs?
- Was willst du erreichen? (kurz-langfristig)
- Handelt es sich um ein Leistungs- oder Endziel?
- Wenn es ein Endziel ist, welches Leistungsziel gehört dazu? Wie könntest du die Ziele formulieren?
- Wann willst du es erreicht haben?
- Ist es positiv, erreichbar, messbar?

Reality: Wie die aktuelle Situation aussieht wird hier geklärt. Eine Überprüfung der Realität findet statt. Ressourcen und Hindernisse sollten hier berücksichtigt werden. Offene, realitätsbezogene W- Fragen bieten sich hier an. Sollte sich in der Phase ergeben, dass Ziel und momentane Situation sich doch anders darstellen als zunächst angenommen, besteht an dieser Stelle die Möglichkeit, Ziele anzupassen oder zu verändern. (Whitmore)

Reality und Goal können meiner Meinung nach auch vertauscht werden. Oft bietet sich aus meiner Erfahrung an, zunächst die aktuelle Situation zu betrachten, aktiv zuzuhören und eine Vertrauensbasis herzustellen. Hier sollte man sich meiner Ansicht nach nicht zu dogmatisch an eine Reihenfolge halten.

Fragen, z.B.

- Was passiert jetzt? (Was, wann, wo, wieviel)
- Wen betrifft es?
- Was hast du bisher dafür getan?
- Was ist dabei herausgekommen?
- Was passiert intern was extern?
- Was hindert dich daran, vorwärts zu kommen?

Options: Hier wird besprochen, welche Optionen der Gecoachte hat. Welche Möglichkeiten hat er, um seine Ziele zu erreichen? Hier geht es um möglichst viele Ideen und Möglichkeiten. Manchmal passt es hier auch, absurde Ideen zu verfolgen und Phantasien zu ermöglichen. Die Aufgabe als Coach, nicht selber Ideen vorzugeben ist

hier meiner Meinung nach eine besondere Herausforderung. Der Coachee findet mit Hilfe des Coaches selber Optionen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Stimmung häufig auflockert, da absurde Ideen eine lockere Atmosphäre erzeugen.

Fragen, z.B.:

- Welche Optionen hast du?
- Was könntest du sonst noch tun?
- Was wäre, wenn...?
- Hast du noch einen anderen Vorschlag?
- Was sind die Kosten und der Nutzen jeder Option?

Way forward: Was wird konkret geplant? Was muss ganz konkret getan werden, um dem Ziel näher zu kommen? Welche konkreten Schritte stehen an? Wann soll das genau stattfinden? Konkrete Angaben mit Datum finde ich hier sehr hilfreich.

Im gemeinsamen Gespräch kann überprüft werden, ob die Handlungen und Zeiten realistisch sind und ob Mittel und Wege zum formulierten Ziel führen. Ein Blick auf eventuelle Hindernisse und Hürden ist hier gefragt. Wie kann sich der Gecoachte auf die Situationen einstellen? Die Auseinandersetzung ist vorbeugend, da sich der Gecoachte auf diese Hürden gedanklich vorbereiten kann. Welche Coping-Strategien stehen zur Verfügung? Was hat in der Vergangenheit geholfen? Wer hier helfen und Unterstützung bieten könnte und wie genau diese Unterstützung aussehen sollte, steht hier im Focus. Wer von den Plänen wissen muss, ist ebenfalls bedeutsam. Auch bietet sich in dieser Phase die Wunderfrage an.

Fragen, die sich außerdem bewährt haben sind „Was tust du konkret?“, „Wie genau startest du?“, „Womit startest du?“, „Wenn ich dich in einem Monat frage, was du konkret getan hast, was antwortest du mir?“, „Wie genau hast du dein Vorhaben umgesetzt?“.

Skalenabfragen von eins bis zehn, um beispielsweise einzuschätzen inwieweit der Gecoachte seine geplanten Handlungsschritte zur Zielerreichung umsetzt, sind hier sehr gut. Gegebenenfalls können zu diesem Zeitpunkt Handlungen oder Ziele neu formuliert werden, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass der Coachee seine geplanten Schritte realisieren kann. Frustrationen können so vermieden werden.

Sehr hilfreich ist es, die geplanten Schritte im Prozess aufzuschreiben. Die Aufzeichnungen konkretisieren dem Coachee die vereinbarten Handlungen und können motivieren, die Ziele auch tatsächlich umzusetzen. Zudem wird deutlich, was von wem getan werden muss.

Sehr häufig setzte ich auch die Time-Line und das Innere Team in meinen Coachingsprächen ein.

- Was wirst du genau tun?
- Wann wirst du es tun?
- Wirst du damit dein Ziel erreichen?
- Auf welche Hindernisse könntest du stoßen?
- Wie wirst du sie überwinden?
- Wer muss davon Kenntnis haben?

- Welche Unterstützung benötigst du? Von wem?
- Wie wirst du diese Hilfen bekommen?

Bewerte auf einer Skala von eins bis zehn, wie wahrscheinlich es ist, dass du diese Handlung auch ausführen wirst. Was sagt dir das Ergebnis?

2. Coaching mit Laura¹

Ein befreundeter Lehrer, der unter anderem Kunstkurse veranstaltet, bot in seinem Unterricht und Kursen mein Angebot der kostenfreien Coachingsitzungen an. Interesse kam unter anderem von Laura, die mich umgehend anrief. Wir besprachen kurz ihr Anliegen. Sie habe vor einem Jahr Abitur gemacht, dann ein freiwilliges soziales Jahr im Behindertenwohnheim absolviert und sich dann mit einer Freundin in Düsseldorf an der Universität eingeschrieben für die Fachrichtung Philosophie und Deutsch. Das Studium habe sie abgebrochen, da es ihr nicht gefallen habe. Nun stünde sie unter Druck, etwas Neues zu finden. Es gehe ihr also primär um die Planung ihrer Zukunft.

Ich stelle mich kurz vor, frage sie, ob sie weiß, was systemisches Coaching beinhaltet und beschreibe ihr kurz die Idee hinter dem systemischen Coaching. Ich sage ihr, dass ich keine fertige Lösung für sie hätte, sie aber dabei unterstützen könne, Lösungen zu finden. Ich beschreibe ihr kurz meinen beruflichen Hintergrund und dass ich mich in der Ausbildung zum systemischen Coach befinde.

2.1. Erstes Gespräch

Wir verabreden uns für den 16.03.2019 um 17 Uhr im Büro meines befreundeten Lehrers in Leverkusen, der mir den Raum zur Verfügung stellt.

Reality:

Laura kommt meiner Wahrnehmung nach zunächst als Kundin, die interessiert ist, systemisches Coaching kennenzulernen und im Verlauf gegebenenfalls Ideen für ihre berufliche Zukunft zu entwickeln. Laura redet zu Beginn unglaublich schnell und da ich bemerke, dass mich das schnelle Reden unter Druck setzt, gehe ich in das Bild der Squash - Position. In früheren Situationen hat mir die Vorstellung dieser Position sehr geholfen, weiter interessiert und gelassen zuzuhören und neugierig zu sein. Ich betrachte aus einer anderen Sicht und denke, dass sie mir möglichst viele Informationen geben möchte. Eine Art Leistungsdruck. Ich vermute, sie möchte einen guten Eindruck machen und frage deshalb umso genauer nach. Ich meine wahrzunehmen, dass es sie ruhiger werden lässt, sie im Laufe des Gespräches an Sicherheit und Ruhe gewinnt. Ihr Thema sei, eine Perspektive für die nahe Zukunft zu finden, bestenfalls ein neues Studium zu beginnen.

Sie erläutert, dass sie Schule nie gemocht habe und auch nur einen Abiturschnitt von 3,4 habe. In Mathematik hätte sie drei Jahre lang eine sehr nette Lehrerin gehabt, da habe sie 1 gestanden. Dann habe sie wieder eine unsympathische Lehrerin bekommen und

¹ Name wurde verändert

sofort nur noch mangelhafte Noten erhalten. Sie erzählt, dass auch ihre Klasse nicht gut für sie war und sie sich in der Schule nie wohl gefühlt habe. Sie wollte aber unbedingt Abitur machen, den Druck habe sie sich selber gemacht, nicht ihre Eltern. Sie wollte auf jeden Fall die Möglichkeit haben, studieren zu können. Ich höre ihr aktiv zu und konnotiere positiv. Z.B. gebe ich ihr Feedback über ihr Abitur, dass ich es bemerkenswert finde, dass sie es geschafft habe, obwohl sie sich über einen langen Zeitraum so unwohl gefühlt habe. Ich bin angetan von ihrem Kampfgeist und melde ihr zurück, wie genau sie weiß, was ihr guttut, wer ihr guttut und wo sie gute Leistungen bringen kann. Ich reframe ihre Aussagen, da ich das Gefühl habe, dass sie dadurch wesentlich sicherer wird und zunehmend Vertrauen fasst.

Nach dem Abitur machte sie ein freiwilliges soziales Jahr in einem Behindertenwohnheim. Das war „ganz ok“, wie sie sagt, aber auf Dauer langweilte sie das dort, da sie das Gefühl hatte, sehr viel "rumzuhängen". Da ihre beste Freundin nach Düsseldorf ging, um zu studieren, schrieb sie sich ebenfalls an der Universität Düsseldorf für die Fächer Philosophie und Deutsch ein. Ein weiterer Freund tat das ebenfalls und sie waren ein Dreiergespann, das alles zusammen machte, sowohl an der Uni als auch privat. Sie gingen viel aus, unternahmen viel und verbrachten die meiste Zeit miteinander.

Bis zu diesem Punkt redete Laura sehr schnell und hakete gewissermaßen alle Punkte ab, die etwas mit ihrem beruflichen Werdegang zu tun hatten. Sie schildert dann, dass sie das Studium in Düsseldorf abgebrochen habe, da es ihr nicht gefallen habe. An dieser Stelle wird sie ruhiger und wirkt auf mich traurig. Ihre Stimme wird leiser und ihr Sprechtempo geringer. Sie schildert, dass sie sich seit dem Abbruch ziellos und orientierungslos fühle und zunehmend Druck bekäme, z.B. von ihrem Opa, der wolle, dass sie sich beruflich orientiere.

Ich hatte den Eindruck, dass ihr wesentliches Thema der Beziehungsabbruch war und dass sie hier einen großen Leidensdruck verspürte.

(Goal)

An diesem Punkt frage ich sie, was ich genau für sie tun könne und was ihr Grund sei, das Gespräch mit mir zu suchen. Ich frage sie, ob es sinnvoll für sie sein könnte, wenn wir uns gemeinsam ansehen, was sie zum Abbruch des Studiums gebracht habe und welche Perspektiven es für sie geben könnte. Sie stimmt zu.

Ich frage sie, was genau an der Universität in Düsseldorf passiert sei. Ich komme zu dieser Frage, da ich das Gefühl habe, etwas belaste sie sehr,

Sie erzählt daraufhin von den Problemen mit ihren zwei Freunden und letztendlich von einem Bruch der Beziehungen. Sie sei seitdem sehr einsam und habe aus irgendeinem Grund nicht geschafft, sich zum Wintersemester an der Universität zu Köln einzuschreiben. Sie sei wie gelähmt.

Ich sage ihr, dass ich denke, dass ihr Körper sehr schlau sei und ihr klar zeige, wo ihre Grenzen überschritten werden. Ich sage, dass sie instinktiv auf ihren Körper gehört habe und scheinbar ein sehr sensibler Mensch sei, der sich wahnsinnig gut auf Menschen einlassen könne. So habe sie das noch nie betrachtet und sie wird ganz ruhig. Diese Veränderung ist sehr deutlich spürbar. Ich habe das Gefühl, bei Laura geht es um die Wahrnehmung ihrer eigenen Grenzen und Gefühle.

Ich frage sie nochmal nach ihren Wünschen im Hinblick auf meine Arbeit und ob es sinnvoll sei, unser Ziel nochmal umzuformulieren. Ich erläutere ihr meinen Eindruck, dass ihr der Bruch der Freundschaften sehr schmerzlich sei und wir uns die Situation nochmal genauer ansehen könnten. Im zweiten Schritt könnten wir Ideen sammeln, um ihre Freizeit neu zu gestalten, um entstandene Lücken zu füllen und mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen. Ihr war noch wichtig herauszuarbeiten, welche Schritte wichtig seien, um das richtige Studium zu beginnen. Ich bejahe ihren Wunsch, gebe aber zu bedenken, dass der heutige Termin wohl dafür nicht ausreichen werde.

Ich frage sie, was genau heute noch passieren müsse, damit sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen könne und das Gespräch für sie sinnvoll verlaufe. Sie antwortet, dass es ihr ein Anliegen sei, über den Bruch zu reden und sie genaue Schritte brauche, um ihre nahe Zukunft zu planen.

(Lösungsfokussierung)

Ihr Anliegen, die Trennung von den Freunden genauer zu besprechen bringt mich dazu, ihr einige Fragen zu stellen. Ihre Enttäuschung über die verlorenen Freunde und deren Unehrlichkeit ihr gegenüber ist sehr stark zu spüren. Ich sage ihr, dass ich es ganz wichtig finde, sich Zeit zum Trauern zu geben und sie diesen Verlust verarbeiten werde. Ich frage sie, ob sie sich vorstellen könne, dass ihre Einsamkeit und ihre Trauer sie unter Umständen auch so gelähmt hätten, dass sie die Anmeldung zur Uni verpasst habe. Darüber denkt sie sehr lange nach und sagt schließlich, dass das sehr richtig sei und sie Sorge habe, dass es beim nächsten Mal wieder so lief.

Ich habe das Gefühl, dass es bei Laura um Abgrenzung geht. Und die Gespräche über die Freundschaften werden produktiv in ruhiger Stimmung. Sie erlebt sich aus meiner Wahrnehmung nicht mehr als eine ausgeschlossene Person, sondern als eine Person, die weiß, was sie will und was ihr guttut und was sie nicht mehr möchte wird ihr zunehmend klarer.

Es ist für mich unglaublich spannend und ein tolles Gefühl zu erleben, wie Laura im Prozess sicherer wird. Sie berichtet mir sehr offen, dass sie wie fremdgesteuert alles mitgemacht habe, was ihre Freundin vorgegeben hätte, obwohl das teilweise nicht ihr Ding gewesen sei, wie z.B. Drogen, Alkohol, Partys, wenig für die Uni tun und viel „chillen“. Sie sagt, sie hätten zwar viel Spaß gehabt, aber in Gesprächen sei das Gefühl zurückgeblieben, dass ihr das nicht reiche und sie sich nur angepasst hätte, um dazuzugehören.

Sie erzählt, dass sie viel alleine sei und ab und zu einen Malkurs besuche und sie wieder viel lesen würde. Das imponiert mir und ich sage ihr das auch. Sie hat sich um sich gekümmert und Aktivitäten aufgenommen, die ihr guttun. Sie ist nicht weggelaufen. Ich melde ihr zurück, wie sehr mich ihre ersten Schritte in eine andere Richtung beeindrucken. Sich ganz alleine auf die Suche nach neuen Wegen zu machen, dazu gehöre Mut und Stärke, z.B. das Treffen mit mir aufzusuchen. Sie habe auch immer gespürt, dass sie nachdenklicher sei als ihre Freunde und andere Dinge bräuchte. Nur fühle sie sich doch sehr einsam und hätte sich selbst in den vergangenen Freundschaften aus den Augen verloren.

An dieser Stelle refräme ich und sage ihr, dass ich sie als eine Person wahrnehme, die Verbindungen aufnehmen kann. Sie ist erstaunt, dass ich sie so sehe. Und ich spreche

mit ihr über Qualität von Beziehungen. Ich frage sie, was zum Beispiel ihre Mutter zu der Freundschaft sagen würde, wie sie den Kontakt einschätzen würde? Weitere Fragen, die ich ihr stelle sind: Wie möchtest du in Zukunft über deine Freundschaften denken? Mit wem und wo siehst du dich in einem Jahr und wie wirst du dann diese Zeit betrachten? Wer kann dich unterstützen, diese Zeit zu verabschieden? Was tut dir gut, was macht dir Spaß, wo fühlst du dich wohl? Ich spreche mit ihr über Werte und verschiedene Anteile in ihr, die in der Vergangenheit noch nicht miteinander kooperiert haben. Wir sprechen darüber, wie schön Kontakte und Wertschätzung ist und wie sie lernen kann, bei Kontaktaufnahme, sich selbst zu achten und auf ihre innere Stimme zu hören. Ihre große Stärke ist meiner Wahrnehmung nach, sich auf Menschen einzulassen, gleichzeitig fällt es ihr schwer, Grenzen zu setzen und auf sich selbst und ihre Gefühle zu achten.

Hier fehlen noch Regulatoren. Große Gruppen mag sie nicht so gerne und sie hat in den letzten Jahren ihre eigenen Interessen und Vorlieben aus dem Blick verloren und Zeit für sich alleine kaum noch in Anspruch genommen.

Im Prozess schildert Laura ihre Affinität zum Sport, Kampfsport habe sie immer schon begeistert.

Sie schildert ihre Sorge, wieder die Anmeldung zur Uni verpassen zu können, obwohl ihr vollkommen klar ist, dass sie in ca. einem Jahr gerne in Köln studieren würde und dann in einer WG leben möchte.

An dieser Stelle frage ich sie, ob sie bereit sei, mit Lebenskarten zu arbeiten. Ich gebe ihr einige Karten, die ich passend finde, z.B. "Um Nähe haben zu können, muss ich mich selber abgrenzen können".

In diesem Zusammenhang berichtet sie, in der Zeit mit ihren Freunden überhaupt nicht mehr alleine gewesen zu sein. Sie schildert, dass sie sich nicht habe abgrenzen und eigene Bedürfnisse nicht mehr habe wahrnehmen können. Heute mit etwas Abstand sehe sie viele Dinge kritischer und stelle die Freundschaften in Frage, da die unterschiedlichen Interessen und Vorstellungen eigentlich nicht zueinander gepasst hätten. Trotzdem schmerze es sie, wie der Bruch sich ereignet habe.

Ich erkläre ihr, dass sie das Geschehene sehr reflektiert betrachten kann und dass sie schon angefangen habe, sich wieder um sich selbst zu kümmern, allein schon dadurch, dass sie das Gespräch zu mir gesucht habe.

Desto länger sie über ihre vergangenen Freunde spricht, desto stärker rückt ihre Persönlichkeit, ihr Gefühl, eigene Lebensziele und -ideen zu haben, in den Vordergrund.

Ich leite aus dem Gespräch über vergangene Geschehnisse hin zu zukunftsorientierten Fragen. Ich frage sie, ob sie sich vorstellen könne, neue Freundschaften einzugehen. Ja, das brauche sie unbedingt. Sie sei zwar ein ruhiger Mensch, der sich auch zurückziehen und phasenweise alleine sein möchte, das sei ihr rückblickend klar geworden, aber sie fühle sich auch häufiger einsam seit dem Bruch und dieses Gefühl belaste sie zunehmend.

Ich stelle ihr daraufhin die Frage, was sie in ihrer Freizeit gerne tun würde. An dieser Stelle kommt das Thema Kampfsport auf und was ihr daran gefalle, welche Ideen sie damit verbinde.

Sie strahlt bei der Vorstellung und ich frage sie, ob es in der Nähe ihres Wohnortes eine Kampfsportschule gebe. Ab diesem Zeitpunkt muss ich kaum noch Impulse setzen. Laura entscheidet sich dazu, dort baldmöglichst ein Probetraining zu vereinbaren. Bisher hatte sie die Aufnahme einer neuen Sportart nicht mit neuen Kontaktmöglichkeiten in Verbindung gebracht.

Wir besprechen einen konkreten Termin, den sie in ihren Kalender einträgt, um die neue Idee zeitnah zu realisieren.

(Gedanken zum bisherigen Gesprächsverlauf):

Ich erlebte Laura nach den Gesprächen über ihre Freunde als sehr engagiert und fast fröhlich. Mein Eindruck war, dass sie bisher nie über die Geschehnisse in der Vergangenheit gesprochen hatte. Die Wertschätzung ihrer Gefühle, das Verarbeiten der Verletzung und das Gefühl, dass sie verstanden wurde, sie trauern durfte über den Verlust und dass es wichtig ist, diese Gefühle zuzulassen, war meiner Meinung nach entscheidend, um mit ihr in Richtung Perspektive und Zukunft zu arbeiten. Nach den Gesprächen über ihren Verlust und dem Gefühl, in Düsseldorf versagt zu haben, spürte ich eine Form der Befreiung. Erst jetzt war sie in der Lage, an ihre Zukunft zu denken. Die Wertschätzung ihrer Trauer und der Akzeptanz, Zeit zu brauchen, um verarbeiten zu können, entspannte sie aus meiner Sicht sehr und das gab ihr Kraft, optimistisch und konstruktiv in die Zukunft zu blicken.

Nächster Gesprächsabschnitt:

Ich frage sie im weiteren Verlauf, ob sie sich auch vorstellen könne, sich beruflich weiter zu orientieren. Ja, sie plane, sich zum nächsten Semester in der Universität zu Köln einzuschreiben. Ich erkundige mich nach den Fristen und halte diese schriftlich fest. Sie wisse, dass sie Lehramt studieren wolle, nur nicht welche Schulform. Auch mit der Fächerwahl sei sie noch unsicher.

An dieser Stelle frage ich sie nach ihren fachspezifischen Interessen. Was ihr mit Kindern Spaß mache (Grundschule), was sie mit Förderschulen in Verbindung bringe, welche Erfahrungen sie mit Jugendlichen habe, welche Fächer sie interessiere und was ihr Umfeld, z.B. ihre Eltern, ihr Großvater sagen zu ihren Wünschen.

Ich stelle Skalenfragen, z.B. auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 wenig Interesse und 10 viel sei, inwieweit ist Grundschulpädagogik dein Interesse. Wie wichtig ist das Fach Philosophie für dich auf einer Skala von 1 bis 10.

Ich erfrage sie, ob sie eine Idee habe, wie sie herausfinden könne, welche Schulform die Richtige für sie sei. Sehr schnell kommt sie selbst auf die Idee eines Praktikums. Sie bemerkt eigenständig, dass sie für ein Studium ein Praktikum absolvieren müsse.

Da wir schon fast zwei Stunden zusammen sitzen, möchte ich mit ihr die Erkenntnisse des heutigen Gespräches besprechen. Ich schlage vor, das Gespräch, ihre Erkenntnisse, Ziele, ihre weitere Vorhaben zusammenzufassen um dann die Sitzung abzuschließen. Sie stimmt zufrieden zu.

Nachfolgende Fragen stellte ich ihr darüber hinaus:

Was sind deine Erkenntnisse aus dem heutigen Gespräch?

Antwort (stichwortartig):

- „Ich möchte in einen Sportverein gehen“
- „Ich möchte studieren und Ideen finden, welche Fächer das sein könnten“
- „Ich bin in der Lage, für mich zu sorgen“
- „Ich möchte verstehen, was in der Freundschaft passiert ist, ich möchte wieder neue Kontakte haben und das Geschehene hinter mir lassen“

Was nimmst du dir vor?

- „Ich schaue mir Fristen, Fächer und Termine der Universität zu Köln an“
- „Ich melde mich zum Probetraining in der Kampfschule an“
- „Ich gehe weiterhin zu den Malkursen“

Wir besprechen, dass zu viele Ziele erdrückend und überfordernd sein könnten und sie wählt drei Ziele aus, die ihr zur Zeit am wichtigsten erscheinen. Daraufhin äußert sie ein Gefühl der Erleichterung.

Wobei brauchst du Unterstützung? In welcher Form kann ich dir helfen?

- Laura wünscht ein weiteres Gespräch in ein paar Wochen.
- Sie sagt, dass es ihr helfen würde, wenn wir vereinbaren, dass sie sich bis zu einem bestimmten Zeitpunkt bei mir meldet. Wir vereinbaren einen Termin, an dem

sie mir sagt, was sie bisher erreicht hat und besprechen konkrete weitere Schritte. Z.B. an welchem Tag sie bestimmte Themen recherchiert.

Rückmeldung von Laura über den weiteren Verlauf:

Laura schrieb mir eine Woche später, dass sie sich an der Universität Duisburg für Philosophie und Physik für das Sommersemester einschreiben konnte und wenn sie es wünsche, im Wintersemester nach Köln wechseln könne. Dieser Schritt war auch ein Anliegen ihrer Mutter, um weiterhin Kindergeld beziehen zu können. Auf mich wirkte sie erleichtert, fast glücklich.

2.2. Das zweite Gespräch:

Diesmal kommt Laura zu mir. Ich hole sie am Bahnhof um 13.30 Uhr ab und wir machen einen Spaziergang zu meiner Wohnung. Auf dem Weg erzählt sie mir ausführlich, wie sehr sie sich auf ihr Studium freue, dass es endlich eine Perspektive für sie gebe und wie gespannt sie darauf sei, neue Leute kennen zu lernen. Wir sprechen auch über ihre Fächerwahl und wie sie auf Physik gekommen ist.

(Reality):

Ihre Situation bezüglich des Studiums hört sich sehr gut an und Laura scheint mit der Entscheidung sehr glücklich zu sein.

Im Gesprächsverlauf nehme ich jedoch zunehmend wahr, wie aufgeregt Laura erzählt und ein Gefühl macht sich bei mir breit, es könne noch Störfaktoren geben.

Sie berichtet darüberhinaus von ihrer aktuellen Lebenssituation. Ich höre aktiv zu und konnotierte positiv.

Was ich aus ihren Erzählungen höre ist, dass sie noch immer sehr an der vergangenen Freundschaft zu arbeiten hat. Nach einigen Fragen berichtet sie mir von ihrer Arbeit im Jugendtreff der Pfadfinder, wo sie seit ihrer Kindheit aktiv Zeit verbrachte und mittlerweile als Jugendleiterin tätig ist. Desto länger wir darüber sprechen, desto klarer wird mir ihre Situation und ihre Funktion dort.

Diese stelle ich hier stichwortartig dar:

- Lauras „Ex“- Freunde arbeiten auch seit Jahren bei den Pfadfindern der Stadt
- Begegnungen mit ihnen sind eher selten, kommen aber vor. Laura konzentriert sich auf ihre Jugendgruppen, die sie leitet, aber es wird übereinander geredet und ein Informationsaustausch findet statt. Laura hört über ihre Aktivitäten und es wird auch über sie gesprochen.
- Laura möchte eigentlich nicht mehr dort arbeiten, fühlt sich aber dem Leiter verpflichtet und auch ihrem Vater, der ebenfalls seit Jahren dort Mitglied ist.
- Laura fühlt sich verantwortlich und unersetzbar, da es keine Teilnehmer gibt, die in Frage kämen den Leiterschein zu machen, um ihre Funktion zu übernehmen.
- Laura redet mit niemandem über die Situation, außer mit mir.

(Goal):

Einstieg: Ich frage Julia, ob sie sich die Situation mit mir genauer ansehen möchte. Das wolle sie. Ich bitte sie darüber nachzudenken, was sie genau verändern möchte und setze an dieser Stelle die Befindlichkeitstafel ein. Ich möchte von ihr erfahren, wo sie sich bei den Pfadfindern heute sehe. Sie stelle sich ziemlich schnell in den Unterschlupf. Ich frage, was der Unterschlupf für sie bedeutet?

Wobei bietet er Sicherheit? Antwort: Sicherheit im Umgang mit den Jugendlichen, große Akzeptanz, Wertschätzung vom Leiter, Dankbarkeit, Gewohnheit, klare Struktur, etc.

Wovor versteckst du dich? Antwort: Keine Lust mehr, die eigene Freizeit bei den Pfadfindern zu verbringen, da Sorge besteht, die „Ex“-Freunde zu treffen, das Gefühl hier nicht mehr richtig am Platz zu sein, das Gefühl in Kürze aufzuhören, wenn ein Umzug nach Köln erfolgt, keine Kraft, eine ähnliche Arbeit bei einem anderen Verein oder Gemeinde etc. zu suchen.

Warum im Unterschlupf und nicht hinter einem Busch z.B.? Weil ein Unterschlupf enger ist, was ihr in vergangenen Zeiten mal gut getan hat, zum heutigen Zeitpunkt aber eher ein Gefühl von Sorge hervorruft. Sie befinde sich im Zwiespalt, wohin sie eigentlich möchte und fühle sich gelähmt, Entscheidungen zu treffen.

Ich frage sie, woran sie erkennen könne, dass das Problem zu ihrer Zufriedenheit gelöst sei? Ihre Antwort ist, dass sie sich am meisten wünsche, dass ihr die anderen egal seien. Ich frage weiter, woran sie erkennen würde, dass sie ihr egal wären? Sie macht eine längere Pause und antwortet, dass ihre Gedanken noch viel zu viel dort seien. Sie würde erkennen, dass sich etwas verändert hat, wenn sie wieder mit den Gedanken bei den Jugendlichen ihrer Jugendgruppe bei den Pfadfindern wäre.

Ich frage weiter, was wir gemeinsam hier tun könnten, um diesen Zustand zu erreichen?

Nach einigen Findungsgesprächen einigen wir uns auf folgendes Ziel:

Ich möchte einen entspannteren Umgang mit der Situation bei den Pfadfindern finden und spätestens zum Wintersemester meine Tätigkeit dort beenden. Bis dahin möchte ich einen Weg finden, die positiven Seiten meiner Arbeit zu sehen und für mich zu nutzen.

Reflektion:

Mit diesem Ziel ist sie aus meiner Sicht zufrieden und es setzt sie nicht zu sehr unter Druck. Wir entscheiden uns, dafür ca. eine Zeitstunde einzuplanen und uns dann nochmal ihre Pläne bezüglich eines Praktikums anzusehen.

(Optionen):

Ich frage sie, was wir tun könnten, um dieses Ziel zu erreichen? Sie antwortet, das Austreten aus den Pfadfinderdasein könne eine Möglichkeit sein, mehr zur Ruhe zu kommen. Ich frage weiter, ob sie auch andere Möglichkeiten sehe? Sie wünsche sich zudem einen Gesprächspartner, um sich weniger alleine zu fühlen mit ihren Problemen. Ich frage weiter. Und noch? Sie könne mal eine Pause mit ihrer Tätigkeit einlegen und schauen, wie es sich anfühlt. Außerdem könne sie in den Gruppen genauer hinsehen, ob nicht eventuell doch Jugendliche in Frage kämen, den Leiterschein zu machen, um ihre Arbeit zu übernehmen.

(way forward)

Ich möchte wissen, wie wir vorgehen und mit welcher Idee sie starten möchte. Sie wird genauer schauen, wer ein geeigneter Gesprächspartner für sie sein könnte. Nach einigen Fragen und Gesprächen erkennt sie, dass es wichtig für sie ist, den Leiter anzusprechen, um ihm zu sagen, dass es zwischen ihr und den beiden ehemaligen Freunden einen Konflikt gibt und sie den Kontakt in der Intensität nicht mehr möchte. Details des Konfliktes möchte sie nicht mitteilen, aber sie erhofft sich Verständnis für ihr seltenes Erscheinen und den raschen Rückzug ihrerseits nach den Pfadfinderstunden. Diese Punkte sind ihr wichtig zu erreichen. Sie wird ihm auch erklären, dass sie perspektivisch in der Einrichtung aufhören möchte aufgrund ihrer Studienwahl und dem bevorstehenden Umzug nach Köln. Der Entschluss über einen offenen Umgang mit der Problematik beruhigt sie und eröffnet neue Perspektiven für alle Betroffenen. Der Leiter hat die Chance, neue Teamleiter zu suchen und sich diesbezüglich eigene Gedanken zu machen. Während des Gesprächs kommt Laura das Bild ihrer Gruppe, in der es Zwillinge gibt, die eventuell in der Lage sein könnten, sich zu Leitern zu entwickeln. Die sich vielleicht sogar über diese Form der Wertschätzung freuen würden und dadurch ihr

Potential besser entfalten könnten. Sie entschließt sich, ihrem Leiter diese beiden Jugendlichen in Kürze vorzuschlagen. Dieses Vorhaben entlastet sie spürbar.

Die Maßnahmen scheinen für Laura richtig und wir planen den bevorstehenden Gesprächstermin mit ihrem Leiter. Sie schlägt vor, ihn gleich beim nächsten Treffen um ein Gespräch zu bitten. Wir schließen das Thema mit Blick auf den erhofften zukünftigen Zustand ab und widmen die restliche Zeit dem anstehenden Praktikum.

Im weiteren Verlauf unserer Gespräche wird Laura an der Universität Duisburg studieren. Sie entschied sich für die Fächer Physik und Kunst und gestaltete intensiv und diszipliniert ihre Kunstmappe. Ich wünsche ihr sehr, dass sie mit ihrer Mappe, ihrem Talent, dass sie zunehmend wahrnimmt und zur Entfaltung bringen kann, aufgenommen wird.

3. Coaching mit Julia²

Mit Julia hatte ich ausschließlich Kontakt über Whatsapp, bevor ich sie am 03.04.2019 das erste Mal traf. Der Kontakt entstand über eine befreundete Pädagogin.

3.1. Erstes Treffen mit Julia

Ich hole Julia vom Bahnhof ab. Wir machen einen Spaziergang zu mir und reden währenddessen über ihre Vorstellung von einem Coaching. Sie hat wenig Vorstellungen, sie erhoffe sich Hilfe zu bekommen bei der Orientierung nach dem Abitur, was sie gerade macht. Sie wisse so gar nicht in welche Richtung sie beruflich gehen wolle. Ich erzählte ihr, was systemisches Coaching beinhaltet und gab ihr zu verstehen, wie mutig ich ihre Entscheidung finde mit mir auf die Suche gehen zu wollen. Mein Eindruck ist tatsächlich, dass Julia sehr strukturiert Hilfe für ihren beruflichen Weg haben will.

In einem ersten Gespräch bei mir, besprechen wir wieviel Zeit wir ungefähr einplanen (ca. 1,5 Stunden) und klären den Auftrag für heute. Ich frage sie, was am Ende der Zeit für sie passiert sein muss, damit sich der Weg zu mir (aus Gummersbach) gelohnt hat. Weiter frage ich sie, wobei ich sie unterstützen kann, was ich tun müsse, damit sie zufrieden hier raus gehe.

Nach einigen Fragen entscheidet sie sich für folgendes Ziel:

- Ich habe mich mit meinen Fähigkeiten auseinandergesetzt und habe für mich klarer was ich gut kann und beruflich machen möchte
- Ich habe Ideen, ob mir das freiwillige soziale Jahr oder das freiwillige ökologische Jahr lieber ist.
- Nach den Abiturklausuren weiß ich, wo ich mich über ein freiwilliges soziales oder freiwilliges ökologisches Jahr informieren kann.
- Ich kenne Berufe und Studiengänge, die meine Fähigkeiten beinhalten und schaue mir diese in Zukunft gerne an.

² Name wurde verändert

Da ich Listen zu Fähigkeiten und Fertigkeiten (siehe Punkt 1) vorbereitet habe, biete ich ihr an, diese auszufüllen.

Julia füllt die Liste unglaublich schnell aus, was mich sehr beeindruckt. Das teile ich ihr mit, dass sie schnell wisse, wie sie sich einschätzt. Das freute sie.

Wir schreiben ihre ausgewählten Eigenschaften und Fähigkeiten auf gesonderte Karteikarten. Interessen, die sie angekreuzt sind: schreiben, organisieren, beobachten, sortieren und planen. Im Anschluss sprechen wir über diese Interessen.

Folgende Fragen stelle ich ihr:

- Wobei hilft Dir...?
- Was tust du in deiner Freizeit mit...?
- Was hast du früher, als Kind gerne mit...gemacht?
- Wie oft machst du...?
- Wie sieht dein Zimmer aus und wobei hilft dir hier...?
- Was würden deine Eltern zu den Interessen...
- Wie wichtig ist dir das Interesse... für deinen späteren Arbeitsalltag?
- Welche Interessen sind dir am wichtigsten?

Folgende Punkte kreuzt sie an, um sich zu beschreiben, die wir ebenfalls auf gesonderte Karteikarten schreiben: vorsichtig, zuverlässig, respektvoll, tolerant, geduldig, ehrgeizig, fürsorglich, organisiert, ruhig und engagiert.

Ich schätze Julia ähnlich ein, Selbstbild und Fremdbild scheint hier sehr gut zu harmonieren. Julia ist eine kleine, zarte, eher zurückhaltende Person, die aber durchaus von sich spricht und Kontakt aufnimmt.

Folgende Fragen stelle ich ihr zu ihren Beschreibungen:

- Wobei unterstützt dich ...?
- Was kannst du besonders gut durch...?
- Wer würde das ebenso von dir sagen und wer schätzt das besonders?
- Welche Berufe kennst du, bei denen diese Eigenschaft besonders hilfreich ist?

Wir kommen schnell zu einem regen Austausch.

Sie erzählt, dass sie sehr ordentlich sei, Dinge immer sehr besonnen erledige (wie ihre Mutter) und viel Zeit für sich brauche. Sie sei sehr organisiert und es mache ihr auch sehr viel Spaß Ordnung zu halten, zu sortieren, zu planen, zu organisieren. Sie sei jemand, der eher mit wenigen Menschen, als in der Gruppe zusammen wäre und sei grundsätzlich eher ein ruhiger Mensch.

Wir sprechen zunächst über ein freiwilliges ökologisches oder soziales Jahr. Ich frage sie nach ihren Vorstellungen und Ideen.

Relativ schnell wird ihr im Gespräch klar, dass das ökologische Jahr zu viele Elemente beinhaltet, die für sie nicht passen. Körperliche Arbeit mag sie nicht. Dreckige Arbeit ist

nicht ihr Ding und Sportgruppen anleiten und trainieren kann sie sich auch nicht vorstellen.

Hingegen Kinder, Jugendliche, Freizeiten oder Kurse organisieren, in der Kirche Jugendgruppen anleiten, Kreativität, Planungen von Festen und Veranstaltungen sind sehr gut für sie. Sie ist fröhlich und begeistert, als sie von diesen Tätigkeiten berichtet. Schnell beantwortet sie sich eigentlich mit einigen Fragen von mir die Frage nach der realistischen Zukunft selbst. Es wird das freiwillige soziale Jahr.

Im weiteren Verlauf besprechen wir Schritte, die sie tun muss, um sich dafür zu bewerben.

Wir schreiben konkret auf:

- Recherche im Internet
- Recherche vor Ort (Gemeinde, Schulen, LVR, etc.)
- Anrufe tätigen
- Lebenslauf schreiben (ich biete ihr an Beispiele zu schicken)
- Zeugnisse zusammensuchen (Qualifikationen, Schulungen, z.B. Babysitterschulung, Sprachkurs, etc.)

Meine Gedanke: Ich nehme Julia als eher ruhig, aber durchaus offen wahr. Sie erscheint mir sehr strukturiert. Sie ist ein Einzelkind und scheint von ihren Eltern sehr starken Rückhalt zu haben. Ich nehme ein starkes Band wahr und frage mich, wie sich das für Julia anfühlt. Ob es sie vielleicht auch einengt. Irgendetwas ganz Starkes nehme ich wahr. Julia spricht sehr wertschätzend über ihre Eltern. Für mich hat sie auf der einen Seite etwas ganz Zerbrechliches und auf der anderen Seite etwas sehr Starkes. Sie ist selbstbewusst und klar. Von Problem unter Klassenkameraden berichtet sie und es scheint mir, als würde sie die Probleme zwar sehen, aber sie ist nie Teil der Probleme, eher eine Betrachterin. Ich finde Julia faszinierend. Sie hat eine sehr warme Ausstrahlung.

Im Verlauf der Gespräche wird Julia mir erzählen, dass sie als Baby Leukämie hatte. Sie ist geheilt und kann sich daran aber nicht erinnern. Sie weiß es nur von ihren Eltern. Mir wird klar, warum sie so klein und zart ist und dass ihre Eltern sicherlich immer sehr besorgt um sie sind. Ich habe einige Gespräche mit ihr, bedanke mich für ihre Offenheit. Mein Gefühl ist, dass sie mit dem Gedanken sehr gut leben kann und sehr viel Unterstützung erhält. Ihr Umfeld ist sehr positiv und ihr Freundeskreis sehr wertschätzend und stabil.

3.2. 2. Treffen mit Julia

Ziel und Anliegen (Goal)

Julia berichtet, dass sie in der Lernphase für die Abiturklausuren ist und ziemlich unter Druck stehe. Sie möchte sich hiermit beschäftigen. Als erstes sehen wir uns aber gemeinsam an, was wir beim letzten Treffen besprochen haben. Wir planen die berufliche Perspektive am Ende des Treffens zu besprechen.,

Wir sprechen über ihren aktuellen Lernstand und ich frage sie, auf einer Skala von 1 - 10, wie sie ihre Zufriedenheit einschätzen würde, was ihr Lernfortschritt angeht, wobei 10 besonders gut ist. Sie sagt schnell 4 oder 5. Ich frage sie, wo sie gerne stehen würde. Sie sagt 8 oder 9. Ich frage sie, ob sie mit mir an ihrem Zeitmanagement und den Lernphasen

arbeiten möchte. Das war das, was sie gerne wollte. Sie entscheidet sich für folgende Ziele in unserer zur Verfügung stehenden Zeit, ca. 2 Stunden:

- Planung der nächsten Woche bis zur 1. Leistungskursklausur (Deutsch)
- Planung der 3,5 Wochen bis zur 2. Leistungskursklausur und 1. Grundkursklausur
- Planung der 2 Wochen bis zur mündlichen Prüfung
- Austausch über Schritte, die Julia schon erledigt hat hinsichtlich ihrer Planung nach dem Abitur (Freiwilliges soziales Jahr, Studium)

Überprüfung der aktuellen Situation (Reality)

Julia berichtet, wie sie lernt, was sie bisher gelernt hat und wo sie Probleme hat. In Deutsch ist sie sehr gut, jedoch ist sie noch unstrukturiert. In Chemie (2. Leistungskurs) ist sie eher schlecht und eine 4 in der Klausur würde ihr reichen. Chemie macht ihr etwas Sorge, sie hat aber Nachhilfe, ca. 1 Mal in der Woche. Für das 3. Fach Erdkunde und mündlich Mathematik hat sie noch gar nichts getan.

Ich schlage Julia vor sich Übung einzulassen und gebe ihr einen vorgezeichneten Heißluftballon. Ich habe das Gefühl, dass es ein anderes Mittel als Sprache geben soll, da sie sich da sehr nervös an einigen Gedanken festhält. Ich möchte andere Wege mit ihr ausprobieren, um andere Sinne bei ihr ansprechen zu können.

Ich erkläre ihr kurz die Methode „Heißluftballon“ und bitte sie, sich zu überlegen, was sie motiviere, wofür sie brenne. Schnell schreibt sie „ein gutes Abitur schaffen“ in die Flamme. Das reicht ihr, das ist ihr momentan das Wichtigste. Dann frage ich sie, wer mit im Korb stehe und sie dabei unterstütze. Das sind ihre Eltern. Ich betone, wie schön das ist, dass sie das so eindeutig sagen könne und dass das eine großes Glück ist.

Die Sandsäcke sind für sie die Chemie und die Sorge, die damit verbunden ist. Ich frage sie, ob sie sich vorstellen könne, einen Weg zu finden zumindest für einige Pausen zwischenzeitlich den Ballast abwerfen könne. Das wollen wir uns später nochmal genauer ansehen.

Der zweite Ballast ist die Belastung, dass die Nachbarn mit kleinen Kindern häufig sehr laut sind und sie sich im Garten, wenn sie bei schönem Wetter draußen lernen möchte, häufig nicht konzentrieren kann.

Julia möchte sich, je nach Planung der Lernzeiten nochmal mit den Lernorten beschäftigen.

Möglichkeiten das Ziel zu erreichen (Options)

Ich sage Julia, dass es hier vor allem darum gehe, viele Ideen zu sammeln, seien sie auch noch so absurd. Julia braucht etwas Zeit, um phantasievoll viele Ideen zu benennen. Aber irgendwann ist sie dabei und wir lachen häufig. Die Atmosphäre ist sehr entspannt. Folgende Ideen, um ihre Ziele zu erreichen nennt sie. Z.B.:

- einen Zeitplan erstellen,
- Themen sammeln, die alle bearbeitet werden müssen
- Entspannungsmöglichkeiten sammeln,

- gar nicht mit Lernen beschäftigen, sondern einfach entscheiden, so viel wie möglich zu lernen,
- Atemtechniken erlernen,
- hauptsächlich mit der Zeit nach dem Abitur beschäftigen,
- im Keller lernen, im Park lernen,
- Chemie komplett ausklammern und Risiko eingehen, usw.

Konkrete Planung (Way forward)

Die nach ihrer Meinung beste Idee ist Themen zu sammeln und einen detaillierten Terminplan zu gestalten. Mit Datum, Zeiten zum Lernen, Pausen, Entspannungsmöglichkeiten, Lernorten, usw.

Wir gestalten eine konkrete Planung. Mit meinen Fragen kommen wir schnell zu den Zeiten, in denen sie am besten lernen kann. Das ist hauptsächlich morgens zwischen 9 Uhr und 12 Uhr und Mittags zwischen 2 Uhr und 4 Uhr und ab und zu Abends, da aber eher lesen, Filme oder Präsentationen gucken, etc.

Wir gestalten einen Plan mit Abwechslung zwischen den verschiedenen Fächern, berücksichtigen Nachhilfe in Chemie und schreiben Themen der einzelnen Fächer auf. Pausen und Inhalte der Pausen besprechen wir ebenfalls. Hier frage ich sie nach ihren Hobbys und was sie gut zur Entspannung mache. Wir planen Reiten, Spaziergänge, Tennis spielen, Geburtstage, Freunde treffen, usw.

Ich habe das Gefühl, dass ihr das sehr viel Halt und Struktur gibt die Planung sehr genau zu machen.

Nachdem wir den sehr strukturierten Plan fertig haben besprechen wir die Umsetzung und wie realistisch sie einschätzen kann, ob, dass sie das auch so durchziehen wird. Sie geht davon aus, dass es ihr gelingen wird. Auf einer Skala von 1 bis 10 schätzt sie ihre Zufriedenheit bezüglich ihres Lernens nun bei 8 ein und ist damit sehr zufrieden. Ich möchte wissen, was passieren müsse, damit sie auf 9 oder 10 komme. Sie müsse nach zwei Tagen feststellen, dass ihr Vorhaben klappe.

Bevor wir uns verabschieden, besprechen wir, ob es sinnvoll ist, mir zu schreiben, wie sie zurechtkomme. Eventuell in einer Woche. Sie schreibt mir nach einer Woche, dass sie gut lernen könne und sich sehr gut an den Plan halten könne. Ihr Lernfortschritt sei super und an Chemie versuche sie nach den Einheiten nicht zu denken. Sie bedankt sich bei mir.

Julia wird im weiteren Verlauf ein sehr gutes Abitur machen. Mit einer nicht so guten Note in Chemie kann sie umgehen. Sie wird noch einige Male zu mir kommen, bis sie das freiwillige soziale Jahr beginnt.

4. Schlussbemerkungen

Dank der Ausbildungsinhalte und Anregungen bei In Konstellation mit unterschiedlichsten Ausbildern aus den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern und meiner Vorerfahrung aus pädagogischen Arbeitsfeldern und der Beratungsarbeit, konnte ich in den letzten Monaten wertvolle Erfahrungen als systemischer Coach sammeln, die mich sowohl beruflich als auch persönlich wachsen ließen. Ich konnte in verschiedenen Coachinggesprächen mit sehr unterschiedlichen, spannenden Menschen Interventionen und Tools praktisch umsetzen und meine eigenen Ideen kreativ einbringen. Durch ständige Selbstreflexion und zahlreiche Gespräche über meine Arbeit mit anderen Coaches, konnte ich meine gewählten Interventionen beleuchten, anpassen oder gegebenenfalls verbessern. Nach einiger Zeit sah ich mich in der Lage, systemische Fragestellungen wesentlich routinierter und sicherer einzusetzen.

Ebenso entwickelte ich ein Repertoire an Tools, das mir half, in Situationen, in denen ich in der Vergangenheit dazu neigte „zu“ sehr zu beraten, eher Fragen zu stellen, die den Klienten befähigten, eigene Antworten zu finden. Es fiel mir zunehmend leichter, die Ressourcen des Klienten zu stärken und damit auch seine Fähigkeit, für die von ihm dargestellten Probleme Lösungen zu finden.

Für richtige Fragestellungen und verschiedene Interventionen half mir auch die vielseitige Literatur zum Thema Coaching.

Die Arbeit als Coach macht mir sehr viel Freude. Ich habe in den letzten Wochen erlebt, wie Menschen sich weiterentwickeln und Wege finden, um ihr Leben aktiv zu gestalten und besser zu meistern. Vor allem die Gespräche mit den Jugendlichen haben mir sehr viel gegeben. Die Entwicklungen, die ich mitbekommen durfte, waren für mich eine tolle Erfahrung.

Die Schritte, die die Klienten gegangen sind, zusammen mit den Rückmeldungen, die ich erhalten habe, zeigen mir, dass ich durch meine Gespräche einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung von Perspektiven und Lösungen leisten kann.

Für mich bleibt der Weg spannend. Ich plane auf jeden Fall, weiter als systemischer Coach tätig zu sein, denn Entwicklung hört hier nie auf.

Ich habe in der Ausbildung Interventionen verschiedenster Art kennengelernt. Einige passen zu mir, andere würde ich eher nicht in mein Repertoire aufnehmen, da ich mich mit ihnen zum jetzigen Zeitpunkt nicht authentisch zeigen kann. Authentizität ist mir sehr wichtig.

5. Quellenangaben

Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer: Systemische Interventionen, UTB-Verlag, 3. Auflage, 2017

Sonja Radatz: Einführung in das systemische Coaching, Carl-Auer Verlag, Vierte Auflage, Heidelberg 2010

Sonja Radatz: Beratung ohne Ratschlag, Verlag systemisches Management, 2000, Wien

Manfred Prior: Minimax-Interventionen, Carl-Auer Verlag, 2009

www.coaching-tools.de

TalentKompassNRW.de

Landkarte der „Befindlichkeiten“ von Schlüssel & Blume

Wegekarten von Schlüssel & Blume

Lebenskarten von Barbara Völkner, www.lebenskarten.de

Evaluations-Bogen „Coaching-Leistungen“, Standard-Evaluation, Jörg Middendorf, BCO

6. Anhang

Evaluationsbogen

Musterbeispiel: Evaluations-Bogen „Coaching-Leistungen“

Wie stark treffen folgende Aussagen zu? (Falls eine Aussage für Ihr Coaching nicht zutrifft oder Ihnen nicht mehr präsent ist, können Sie diese Frage einfach auslassen.)	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
---	-----------	----------------	----------------------	-----------------

I. Rahmenbedingungen				
Im Erstgespräch wurden die aus meiner Sicht wichtigen Dinge angesprochen.				
Der Coach stellte seine Arbeitsweise nachvollziehbar vor.				
Die vertraglichen Regelungen am Anfang waren für mich klar und nachvollziehbar.				
Die Zeiten zwischen den Coaching-Sitzungen empfand ich als angemessen.				
Die Räumlichkeiten boten einen angemessenen Rahmen für das Coaching (Ruhe, Ambiente etc.)				
Ihre Ergänzungen:				

II. Prozess				
Wir konkretisierten zu Beginn meine Coaching-Ziele bzw. mein Coaching-Ziel.				
Wir vereinbarten zu den Zielen konkrete Zielerreichungskriterien.				
Der Coach machte sich anfangs ein genaues Bild von meiner Situation.				
Ich hatte den Eindruck, dass der Coach gut vorbereitet in die Sitzungen kam.				
Die eingesetzten Materialien (Artikel, Infotexte, Figuren, Zitate etc.) waren für das Coaching hilfreich.				
Die vom Coach eingesetzten Methoden empfand ich als hilfreich.				
Der Coach dokumentierte die Entwicklungen und Veränderungen im Coaching.				
Wir zogen während des Coachings eine oder mehrere Zwischenbilanzen.				
Ihre Ergänzungen:				

III. Nutzen				
Ich wurde während des Coachings in meiner persönlichen Entwicklung unterstützt.				
Wie hoch schätzen Sie Ihre persönliche Zielerreichung auf einer Skala von 0 bis 100 ein? (0: keine Zielerreichung; 100: vollständige Zielerreichung)	Zahlenangabe:			
Mir sind neue Dinge über mich (z.B. mein Rollenverständnis) bewusst geworden.				
Bei neu auftretenden Problemen würde ich mich wieder für ein Coaching entscheiden.				
Hätte ein guter Freund Beratungsbedarf, würde ich meinen Coach (Namen.....) als Coach weiterempfehlen.				
Die Kosten für das Coaching haben sich im Verhältnis zu Aufwand und Ergebnis gelohnt.				
Ihre Ergänzungen:				

III. Beziehung				
Die Beziehung zwischen mir und dem Coach war geprägt durch ...				
Akzeptanz				
Offenheit				
Sympathie				
Vertrauen				
Respekt				
Gleichwertigkeit im Gespräch				

Quelle: Standard-Evaluation, Jörg Middendorf, BCO

Wie stark treffen folgende Aussagen zu?

(Falls eine Aussage für Ihr Coaching nicht zutrifft oder Ihnen nicht mehr präsent ist, können Sie diese Frage einfach auslassen.)

trifft zu

trifft
eher zutrifft eher
nicht zutrifft
nicht zu**Ich empfand meinen Coach als ...**

Wertschätzend

Distanziert

Kühl

Verständnisvoll

Professionell

Strukturiert

Ihre Ergänzungen:

Platz für weitere Kommentare:**Statistische Angaben zum Coachee**

Geschlecht:

 männlich weiblich

Alter:

Akademischer Titel:

Branche:

Position (Hierarchische Stellung in der Organisation):

Hatten Sie bereits vor diesem Coaching Erfahrung mit einer solchen Beratungsform? Ja Nein