

.....

Von der gestressten Marionette zum zufriedenen Selbstentwickler bzw. Macher – ein Beispiel aus meiner Coaching-Praxis

I. Situation

Herr Braun, 43 Jahre, erfolgreicher, angesehener und leitender Angestellter in einem Konzern. Nach 15 Berufsjahren unzufrieden, nicht ausgefüllt, gestresst. Seine Fragen: „Wo bleibt das „Ich“ in meinem beruflichen Alltag? Wo soll meine Reise hingehen? Kann ich meine privaten und beruflichen Ziele vereinbaren?“ Herrn Braun waren Anerkennung, Kollegialität und eine Balance zwischen Beruf und Privatleben wichtig. Er sehnte sich nach Freude und Ausgeglichenheit. Er suchte einen neuen Beruf, wollte finanziell abgesichert bleiben und einen Ortswechsel vermeiden.

II. Ziele

Herr Braun wollte seine Lebensqualität und berufliche Zufriedenheit steigern. Er wollte seine Ressourcen und Kompetenzen erkennen, sich über seine Visionen und Ziele klar werden, seine Selbst- und Fremdwahrnehmung reflektieren, seine Bewerbungsunterlagen neu aufbereiten und Vorstellungsgespräche trainieren.

III. Vorgehen

Im ersten Gespräch wurde deutlich: Herr Braun erlaubte sich nicht, im Beruf glücklich zu sein, er trennte zwischen Beruf und dem „Ich“. Im Beruf musste er aus seiner Sicht nur funktionieren. Wir arbeiteten an seinen Stärken, Visionen und Werten (Was macht mich aus? Wie möchte ich zukünftig arbeiten? Was ist mir wichtig?). Herr Braun konnte durch gezielte Fragen ein Bild seiner beruflichen Vision malen. Anhand dieses Bildes reflektierten wir seine Einstellungen und Glaubenssätze, die ihn bestärkten, seine Kompetenzen nicht zu sehen und seinen Weg nicht gehen zu können. Wir prüften, was sein Handeln blockierte, was ihm half und wo er positive Erlebnisse hatte. Herr Braun war nur dann zufrieden, wenn er in einem Umfeld war, das seine Werte und Bedürfnisse beinhaltet. Wir erstellten eine Zeitschiene mit Punkten zur Umsetzung. Das half Herrn Braun, sich Schritt für Schritt seinem Ziel zu nähern.

Ein neues Selbstwertgefühl und Klarheit entstand, durch die Veränderung der Einstellung und Perspektiven von Herr Braun. Wir arbeiteten mit verschiedenen Analysemodellen.

Parallel erarbeiteten wir für Herrn Braun professionelle Bewerbungsunterlagen, eine Bewerbungsstrategie und trainierten Vorstellungsgespräche.

IV. Ergebnisse

Herr Braun gewann deutlich an Selbstsicherheit und glaubte an seinen Weg. Er erhielt mehr Klarheit und lernte seine Bedürfnisse und Ziele besser kennen. Er berichtete stolz, dass sein berufliches und privates Umfeld ihm dies widerspiegelte. Das Coaching half Herrn Braun, Vorbehalte abzubauen. Das Reflektieren durch eine neutrale Person steigerte seine Wahrnehmung und Sicherheit. Herr Braun fand eine Anstellung in einem Umfeld, das seiner Vision und Werten entsprach. Er fühlt sich nun als zufriedener Selbstentwickler und Macher. Herr Braun empfahl mich weiter, wodurch ich Folgeaufträge erhielt.