



Bildquelle: © ra2studio / Shutterstock.com

BERUF & KARRIERE

Berufliche Veränderungen anpacken und meistern

Wieso bin ich unzufrieden in meinem Job? Wie schaffe ich es, der neuen Aufgabe gerecht zu werden? Wie kann ich mich besser durchsetzen? Solche Fragen und Probleme für sich alleine zu lösen ist schwierig. Reden mit einer neutralen Person hilft!

Im Berufsleben ist es wie im Privaten: Manchmal läuft alles rund und manchmal ist es wie verflüxt, man steckt einfach in einer Problemlage fest und findet nicht mehr heraus. Es wird Zeit für eine Entscheidung, eine Veränderung! Für genau solche Situationen, aus allen beruflichen Themenfeldern, kann es hilfreich sein, sich einen Coach an die Seite zu holen.

Vielen erscheinen die eigenen Probleme zu gering, um ein Coaching in Anspruch zu nehmen oder sie sehen es als Luxusvariante, die nur Managern offensteht. Tanja Bauer-Glück ist eine Expertin im Bereich berufliches Coaching und sie betont, dass beides nicht zutrifft. *Merkurist* hat mit ihr gesprochen.

Merkurist: Für wen ist Coaching geeignet?

Tanja Bauer-Glück : „Da gibt es eigentlich keine Einschränkung, egal ob Selbstständiger, Arbeitnehmer ohne oder mit Führungsverantwortung oder Arbeitgeber. Jeder steht einmal vor einer beruflichen Situation, die er nicht alleine lösen kann. Von der allgemeinen Job-Frustration, dem Wunsch nach beruflichem Wechsel über Probleme im Team, Führungsprobleme bis hin zur Vorbereitung auf neue Aufgaben – all das kann Gegenstand eines Coachings sein. Ebenso kann ich in Unternehmen Change-Prozesse begleiten.

Wichtig ist: Ein Coaching richtet sich an gesunde Menschen, es geht nicht um eine Therapie. Es geht nicht um psychische Erkrankungen. Als Coaches können wir Burn-Out-Prävention machen. Aber wenn sich jemand im Burn-Out befindet, fällt das in den Aufgabenbereich der Psychologen.“

Merkurist: Ganz simple gefragt, was ist Coaching überhaupt?

Tanja Bauer-Glück : „Beim Coaching geht es um Persönlichkeitsweiterentwicklung. Auf einen ganz einfachen Nenner gebracht, heißt es „Reden hilft“. Jeder kennt es, sich mit Gedanken herumzuschlagen ohne weiterzukommen. Oftmals ist es ja schon ganz hilfreich mit jemandem über diese Gedanken zu sprechen, um eine Selbstreflexion auszulösen. Im Grunde genommen unterstütze ich als Coach die Gedankenfindung und das Gedankensortieren. Ich nehme den Druck von jemandem weg, sich seinen Gedanken alleine hinzugeben und sich zu verzetteln.

Als Coach helfe ich dabei, einen Gedankengang in Fluss zu bringen, bis mein Klient selbst an den Punkt gelangt: ‚Dass ich darauf nicht früher gekommen bin.‘ Ich kann dabei unterstützen, Ängste vor Entscheidungen oder Veränderungen zu nehmen.“

Merkurist: Wie läuft ein Coaching ab?

Tanja Bauer-Glück : „Das Coaching ist eine Mischform aus Gespräch einerseits – ich stelle ganz viele Fragen. Ich stelle auch dort Fragen, wo es ein bisschen weh tut, wo man selbst nicht so gerne hingeht. Andererseits gebe ich Impulse und führe Gedankenstränge zusammen, völlig ohne meine eigene Meinung einzubringen. Es geht also überhaupt nicht um mich, um die Ideen, die ich habe, sondern immer um den Coachee, den Klienten, der seine Probleme und Herausforderungen bearbeiten kann.“

„Coaching ist ein Prozess und hat eine feste Struktur. Wir beginnen damit, herauszustellen, was das Ziel des Coachings ist. Warum sitzen wir hier zusammen? Was soll konkret verändert werden? Ist das realistisch? Im nächsten Schritt wird an diesem Ziel gearbeitet. Es geht darum, eine Brücke zu bauen zwischen der jetzigen Situation und der gewünschten. Um letztlich zu sagen: Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen? Ich gebe auch hier keine Handlungsanweisungen. Wir arbeiten darauf hin, dass der Person, die mir gegenüber sitzt, selbst klar wird, was sie tun sollte.“

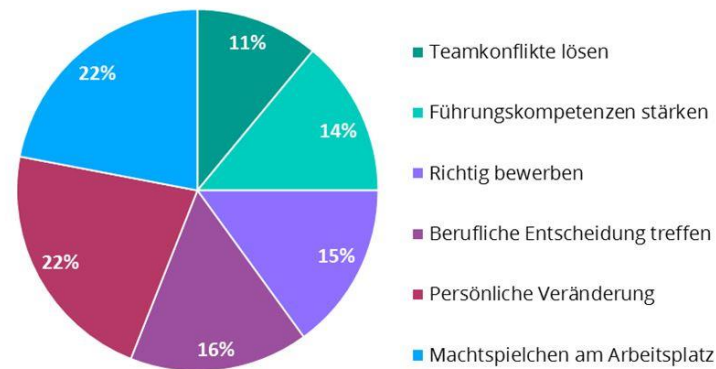
Merkurist Leser-Befragung: Berufliche Problemfelder

Merkurist hat Euch gefragt, über welches Coaching-Thema Ihr gerne mehr von unserer Expertin Frau Bauer-Glück erfahren würdet. Zwei Felder liegen vorn: Machtspielchen am Arbeitsplatz und persönliche Veränderung. In den kommenden Monaten wird uns Frau Bauer-Glück zu allen Bereichen Rede und Antwort stehen. Bald ist bestimmt auch das Themenfeld, das Dich interessiert am Zug.

MARKTFORSCHUNG COACHING

Merkurist.

Sich weiterentwickeln, das eigene Leben positiv verändern, das klingt gut, oder? Über welches Thema würdet Ihr gerne von unserer Expertin mehr erfahren?



Bildquelle: Merkurist Umfrage