

# Business Coaching – berufliche Veränderung leicht gemacht

Ein Business Coaching ist die ideale Möglichkeit in kurzer Zeit Lösungen zu entwickeln und persönliche Veränderungsprozesse einzuleiten. Der Fokus eines Coachings liegt dabei auf einer positiven Zukunft und auf der Entwicklung eigener, durchführbarer Handlungsstrategien.

Möchten Sie sich beruflich verändern? Träumen Sie schon lange von Ihrem eigenen Geschäft? Erleben Sie Konflikte innerhalb Ihres Teams? Möchten Sie an Ihren Führungsqualitäten arbeiten? Sind Sie unzufrieden

in Ihrem Job, können aber nicht genau sagen warum? Dies sind nur einige Anlässe für ein Business Coaching.

Warum sehen wir manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht?

Wenn wir uns mit einem Problem herumschlagen, für das wir scheinbar keine gute Lösung finden, führt das nicht selten zur Unzufriedenheit und Stress. In

**Business Coach  
Tanja Bauer-Glück  
eröffnet neue  
Perspektiven**

unseren Gedanken schweben Sätze wie „Das geht nicht.“ oder „Das kann ich nicht...“ oder „Das ist unvernünftig...“. Eine mögliche Veränderung ist zu risikoreich, sie macht Angst.

Meine Mentorin prägte den Satz „Stress macht blöd!“ und dies ist eine wissenschaftlich bewiesene Tatsache. In Stresssituationen ist die Hirntätigkeit ein-

geschränkt. Das geht auf unsere Urinstinkte zurück. Das Gehirn schaltet auf die Überlebensmechanismen „Flüchten“ oder „Kämpfen“. Das Blut fließt in die Extremitäten und Muskeln – Überleben ist die Devise! In diesem Stadium sind Denken und Kreativität überflüssig!

Das bedeutet, wenn wir uns in einer persönlichen Stresssituation befinden, unzufrieden sind, Angst haben oder einen Fehler gemacht haben, können wir nur schwer aus dieser Starre heraus-treten, unser Hirn wieder auf Touren bringen und kreative Lösungen finden.

Wie wirkt ein Coaching? Als Business Coach bin ich eine neutrale, wertschätzende Gesprächs-, Sparringspartnerin und Impulsgeberin. In einer Coachingsitzung haben Sie ausreichend Zeit Ihr Anliegen zu schildern, zu erzählen, was Sie bislang unternommen haben um eine Lösung zu finden und zu analysieren, warum der ein oder andere Ansatz besser oder schlechter funktioniert hat. Sie dürfen sogar einfach mal formulieren, wie die ideale Lösung für Sie aussieht!

Durch gezielte Fragen und anregende Methoden kann ich Ihnen Gedankenanstöße geben, die Ihre Kreativität aktivieren, die Sie inspirieren und Sie so einer Lösungsstrategie näher bringen. Ein Coaching ist nie in die Vergangenheit gerichtet. Der Blick geht immer in Richtung Zukunft, und der Fokus liegt dabei auf Ihren persönlichen Stärken. Grundsätzlich ist ein Coa-

ching immer ergebnisoffen. Sie entscheiden selbst, wann Sie mit Ihren Lösungen oder Erkenntnissen zufrieden sind. Sie werden sich wundern, manchmal liegt die perfekte Lösung näher als Sie zunächst dachten.

Wichtig ist es an dieser Stelle auch zu sagen, dass ein Business Coaching kein Hokuspokus ist. Es findet keine Gehirnwäsche statt, und es wird niemand hypnotisiert. Leider muss man dies heute so klar sagen, da die Coaching-Angebote sehr vielfältig sind und nicht immer seriös.

Als Diplom Betriebswirtin (FH), mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich Marketing und Vertrieb auch in Führungspositionen, bin ich Expertin für Karrierefragen und innerbetriebliche Abläufe. Stress und Zukunftsängste sind Themen, die die meisten Arbeitnehmer und Geschäftsinhaber heute beschäftigen. Lassen Sie uns darüber reden und Ihre Lösung finden. Ich freue mich von Ihnen zu hören.



Tanja Bauer-Glück entwickelt in kurzer Zeit Lösungen mit ihren Klienten.

Foto: Angelika Stehle



**Coaching gut geführt**  
[www.business-beratung-mainz.de](http://www.business-beratung-mainz.de)

Allgemeine Zeitung Mainz, 03.06.2016