

## Coaching

Bei herausfordernden Situationen im Arbeitsumfeld hilft eine professionelle Begleitung, auf das Wesentliche zu fokussieren und arbeitsbezogene Fragen systematisch anzugehen. Unter Coaching verstehen wir eine individuelle Begleitung und Beratung in Bezug auf eine definierte Fragestellung aus dem beruflichen Umfeld. Das Gespräch und die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Coach unterstützt Menschen bei der erfolgreichen Bewältigung anspruchsvoller Situationen. Persönliche Fragestellungen stehen dabei nicht im Vordergrund, können aber angesprochen werden (z. B. Work-Life-Balance, Reaktionen auf Stress).

Das Kernstück des Coachings bildet das Gespräch, in dessen Zentrum stets die individuelle Fragestellung und die Zielsetzung der Klientin/des Klienten stehen. Gemeinsam erarbeiten der Coach und der Coachee gezielt Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen. In einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens werden neue Sichtweisen generiert, mögliche Wege geprüft und konkrete, praxisbezogene Lösungsansätze gefunden.

### Nutzen

Wirkungsvolle Zusammenarbeit und Führung werden in jeder Organisation gefordert. Während Zahlen und Fakten ihren Niederschlag in Statistiken und Bilanzen finden, erhalten Managerinnen und Manager kaum Rückmeldungen über ihr Sozialverhalten. Damit fehlen ihnen wichtige Orientierungshilfen, was viele als Defizit empfinden.

Ein Coaching schafft ein erhöhtes Bewusstsein für eigene Verhaltensweisen. Die verhaltenswirksame und auf das Individuum abgestimmte Entwicklungsbegleitung stärkt den effizienten Einsatz der persönlichen und unternehmerischen Ressourcen. Dadurch werden die Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis und Selbstreflektion gefördert. In der Auseinandersetzung mit dem Coach erweitert die Klientin/der Klient die persönlichen Kompetenzen sowie die Sozial- und Führungsfähigkeiten.

### Einsatzbereiche

Ein Coaching ist sowohl für Führungsleute auf allen Stufen als auch für qualifizierte Spezialisten nutzbringend. Während der Sitzungen werden persönlich herausfordernde Aufgaben reflektiert und mögliche Lösungen sowie Vorgehensweisen vorbereitet.

### Anlass zu einem Coaching können beispielsweise sein:

- Konkrete Fragestellungen in Bezug auf die eigene Führungsarbeit (z. B. Delegation, Umgang mit anspruchsvollen Mitarbeitenden, strategische Ausrichtung, Zeitmanagement und Organisation)
- Übernahme einer neuen Funktion (z. B. als neuer Team-, Projekt- oder Bereichsleiter)
- Allgemeine Unzufriedenheit und Ermüdungserscheinungen am Arbeitsplatz
- Schwierigkeiten oder Konfliktsituationen
- Bevorstehende anspruchsvolle Verhandlungen oder Gespräche

### Methoden und Instrumente

Wir arbeiten im Coaching mit verschiedenen, vor allem ressourcenorientierten Modellen, insbesondere mit dem Grow-Modell, das ein klar strukturiertes Vorgehen ermöglicht:

- Goal (Ziel): Was wollen Sie erreichen?
- Reality (Realität): Wie sieht die aktuelle Situation aus, wo liegt das Problem?
- Options (Optionen): Was könnten Sie alles tun, welche Alternativen gibt es?
- Way forward (Wille): Was wollen Sie konkret umsetzen (wer, was, bis wann)?

Der Coach bringt Erfahrung, soziale Kompetenzen sowie ein Repertoire an einsichts- und verhaltensorientierten Techniken mit, die er flexibel einsetzt. Als Begleiter und Sparringspartner stellt er sich individuell auf die Bedürfnisse der Klientin oder des Klienten ein und übernimmt die prozessorientierte Führung. Der Coach pendelt zwischen persönlichem Engagement und Anteilnahme sowie zwischen Distanz und übergeordneter Sichtweise hin und her. Er ermöglicht damit, Probleme aus unterschiedlichen Perspektiven heraus zu betrachten.

#### **Vorgehen**

In einem telefonischen oder persönlichen Erstkontakt werden Fragestellung und Zielsetzungen der Klientin/ des Klienten geklärt. Gleichzeitig haben Interessentinnen und Interessenten die Möglichkeit, den Coach kennenzulernen, bevor sie sich für eine individuelle Begleitung entscheiden.

Anschliessend wird in einem ausführlichen persönlichen Gespräch das genaue Vorgehen sowie die Art und Dauer der Zusammenarbeit vereinbart. Der Begleitungsprozess bezieht sowohl die Persönlichkeit wie auch das Umfeld ein. Jeder Schritt wird reflektiert und aus der neu gewonnenen Erkenntnis werden weitere konkrete Massnahmen abgeleitet und umgesetzt.

Ein Coaching ist zeitlich begrenzt und umfasst normalerweise vier bis sechs Sitzungen à zwei Stunden im Abstand von 14 Tagen. Danach wird eine Standortbestimmung vorgenommen und das weitere Vorgehen festgelegt.

#### **Kontakt**

Für weiterführende Informationen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

##### **Thomas Hunziker**

thomas.hunziker@mpw.ch  
+41 43 268 11 31

##### **Beatrix Johannesson**

beatrix.johannesson@mpw.ch  
+41 43 268 11 32

##### **Beatrice Knopf**

beatrice.knopf@mpw.ch  
+41 43 268 11 33

##### **Daniela Lanini**

daniela.lanini@mpw.ch  
+41 43 268 11 22

##### **Dorriet Müller Meyer**

dorriet.mueller@mpw.ch  
+41 43 268 11 35

##### **Dr. Werner Murer**

werner.murer@mpw.ch  
+41 43 268 11 25

##### **Patrick Vonwil**

patrick.vonwil@mpw.ch  
+41 43 268 11 28

##### **Business Support**

beratungsteam@mpw.ch  
+41 43 268 11 11