



Liebe Leser,

der Jahreswechsel steht an und der Log down wird uns wohl sicherlich noch einige Wochen in unseren Handlungen beschränken. Aber auch danach wird – trotz beginnender Impfungen – das Leben nicht gleich wieder so, wie wir es gekannt haben. Vielleicht wird es sich danach auch für den ein oder anderen von uns gravierend verändert haben. Vieles wissen wir, vieles kommt noch auf uns zu. Einige Menschen in unserer Gesellschaft sind von Schicksalsschlägen geprägt worden. Einige können damit nur sehr schwer umgehen und benötigen Unterstützung.

Lösungsorientiertes Coaching in der systemischen Prozessberatung mit Zielanalyse in Mentalcoaching oder in der Persönlichkeitsentwicklung kann dabei sehr sinnvoll und hilfreich sein.

Mit Reden alleine können Probleme nicht gelöst werden, denn danach müssen auch Taten folgen. Dennoch spielt das Reden eine entscheidende Rolle ob ein Problem verstanden wird und wie es gelöst werden kann. Im Mentalcoaching stehen dafür zahlreiche hervorragende und wirkungsvolle Techniken zur Verfügung. Probieren Sie es aus!

Es grüßt Sie Ihr

Roland Schiffner

Newsletter 1 – 2021

Hoher Bedarf an Coaching und Beratung in Corona-Zeiten

Die Corona-Krise hält uns seit Monaten alle in ihrem Bann gefangen. Jedem einzelnen von uns hat sie ein kleines oder größeres Paket vor die Tür gestellt: Gefüllt mit Ängsten und Sorgen, Veränderungen, neuen Aufgaben, unbekanntem Situationen, Herausforderungen. Dies betrifft alle Schichten an Persönlichkeiten: Alleinstehende, Eltern und ihre Kinder, Arbeitnehmer, Führungskräfte, Unternehmer oder Teams.

Wir sind in vielen Bereichen unseres Lebens gezwungen worden, gewohnte Wege zu verlassen und mutig neue Schritte zu setzen. Eine Krise verlangt, mit Blick auf unsere Mitmenschen, unsere Mitarbeiter sowie die Unternehmen und uns selbst, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Solche Entscheidungen fallen oftmals nicht leicht. Sie kosten Kraft und wertvolle Zeit.

Einige Entscheidungen mögen Sie bereits getroffen haben, andere Entscheidungen fallen Ihnen sicher weniger leicht, lösen Unruhe und Kopfzerbrechen aus. Die Corona-Krise ist eine nervenstrapazierende Zeit, eine Zeit des Umdenkens. Sie ist aber auch eine Zeit der Unterstützung und der Solidarität. Mentalcoaching bietet die Möglichkeit dabei zu helfen, das Paket der Last gemeinsam zu tragen und das Licht am Ende des Tunnels wieder zu erkennen.

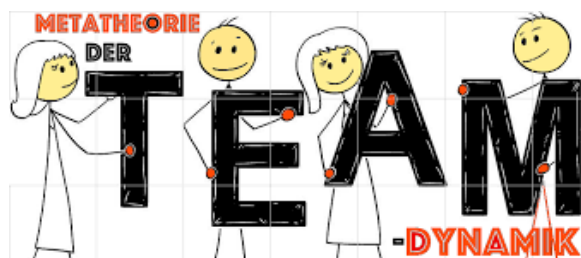
Psychotherapeuten und Mental Coaches sind derzeit sehr gefragt und teilweise ist es schwer einen Termin zu bekommen. Wartezeiten von mehreren Wochen oder gar Monaten – gerade bei Spezialisten – sind momentan die Regel.

Da wir Trainer und Coaches derzeit nur über Telefon oder virtuelle Medien mit Klienten kommunizieren können, biete auch ich diese hervorragende Möglichkeit im Mentalcoaching in der Gesprächstherapie an.

Wenn Sie möchten, Schreiben Sie mir eine Mail oder rufen mich wegen einer Terminvereinbarung an. Ich melde mich dann bei Ihnen schnellstmöglich, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Veränderungen geschehen nur durch „TUN“!

Gemeinsam geht vieles besser!



Beratung und Coaching



**Warum reicht es nicht aus,
einfach nur ein Buch zu lesen um zu wissen,
wohin der Weg führen soll?**

Das Wissen der Welt (auch im Coaching und in der Beratung) steht jedem von uns in der Buchhandlung der Wahl zur Verfügung. Wozu dann noch ein Berater oder Coach?

Wenn bei Ihnen kein warmes Wasser mehr aus der Leitung fließt, holen Sie in der Regel externe Hilfe. Der Installateur kann etwas, das Sie nicht können und auch nicht lernen wollen. Er hat für die zu lösende Aufgabe den passenden Werkzeugkasten und weiß, wie man mit diesem umzugehen hat. In Verbindung mit dem Wissen erreicht er damit das gewünschte Ziel. Sie sind dann zufrieden. Sie haben – zeitlich begrenzt für einen konkreten Anlass – einen Experten eingekauft.

Berater finden die blinden Flecken, die wir nicht mehr sehen oder erkennen oder aufgrund unseres fehlenden Wissens in diesem speziellen Bereich auch nie finden würden. Spitzensportler haben Trainer. Der Grund: Trainer haben einen anderen Blickwinkel. Er sieht nämlich das, was die Sportler selbst nicht sehen können – nämlich ihr Verhalten, ihr Tun und Unterlassen, ihre Muster. Der Trainer ist auch ein Perspektivengeber und hilft ihnen diese zu wechseln. Er zeigt ihnen andere Sichtweisen auf und ermöglicht Ihnen somit einen anderen Handlungsspielraum zu erkennen und zu nutzen. Er kann es nicht immer unbedingt besser als Sie, aber er macht sie besser! Sich einen Rat einzuholen zeugt von Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein. Mitnichten ist es ein Zeichen von „Schwäche“!



Den richtigen Berater oder Coach finden

Wie finde ich den richtigen Berater oder Coach? Machen Sie sich als erstes klar, wo Sie stehen und wie Ihre Situation aussieht.

Benötigen Sie für ein konkretes Problem externe Expertise, über die Sie selbst nicht verfügen? Dann sind Sie beteiligt. Seien Sie sich darüber von Anfang an im Klaren.

Wie aber reagieren Sie, wenn jener Sie als Teil des Problems identifiziert? Sind Sie als Auftraggeber außen vor, oder sind Sie Teil des Auftrags? Sind Sie bereit, auch Ihr Verhalten infrage zu stellen und sich weiterzuentwickeln? Was sind Ihre Tabus? Ein guter Berater wird Sie mit diesen Fragen konfrontieren. Manche Berater haben sich zu einer Marke entwickelt. Sie haben viel publiziert und sind gefragte Interviewpartner. Man hat ihre Bücher

gelesen, man kennt ihre Thesen und Überzeugungen. Wenn sie jemanden aus dieser Kategorie beauftragen, glauben Sie zu wissen, was Sie bekommen werden. Das ist eine nachvollziehbare Vorgehensweise, wenn Sie ohnehin schon wissen, wie die Lösung lauten soll. Der Berater ist dann einfach Ihr Verstärker oder Ihre Legitimation. Vielleicht auch Ihr Sündenbock, wenn es darum geht, wer am Ende für ausbleibende Erfolge oder ungewollte Ergebnisse verantwortlich ist. Vielleicht gelangen Sie aber auch zu der Erkenntnis, nicht alles getan zu haben?



Beratungsformate – Was passiert da mit mir?

Diese Frage stellen sich zahlreiche Klienten und scheuen oft den Weg zum Berater oder Coach, da sie nicht wissen, was da auf sie zukommt. Diese Ängste sind unbegründet, denn Sie unterhalten sich hier mit einem Experten, mit Einfühlungsvermögen und – wenn lange genug im Geschäft – mit sehr viel Erfahrung und Wissen. Übrigens, Sie stehen oder sitzen hier auch nur einem Mensch gegenüber!



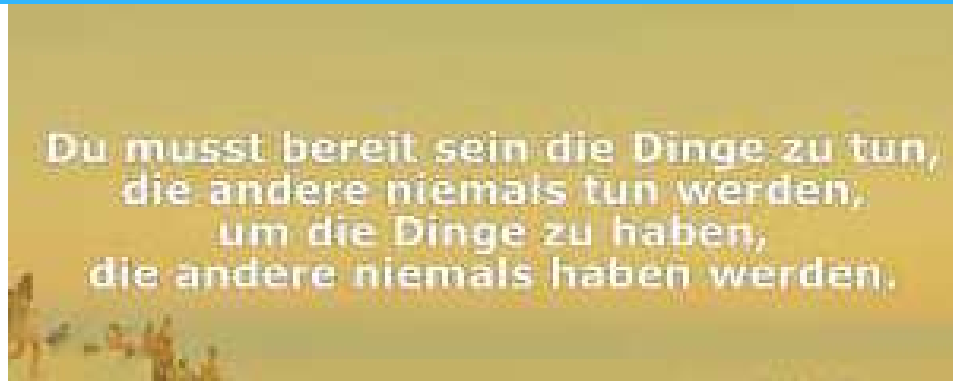
Die Klienten legen sich nicht wie Kranke auf eine Liege oder Couch, sondern sitzen Ihnen wertschätzend gegenüber und nehmen Ihr persönliches Problem ernst und führen einen Dialog auf Augenhöhe. Sie behandeln Ihr Anliegen vertraulich und diskret, mit einer Selbstverständlichkeit und ohne ein Muss!

Der Klient wird in den weitgefächerten Beratungsansätzen grundsätzlich als fähig erachtet, autonom und selbstbestimmt nach den Grundsätzen der Vernunft zu leben und zu handeln. Doch dabei kann und soll er sich – wenn es einmal hapert – durchaus professionellen Rat holen. Die Prozesse sind kürzer, preiswerter und die angewandten Techniken – je

nach Beauftragung des Klienten – oft sehr wirkungsvoll.

Der Berater oder Coach ist hier als ein „Nichtwissender“ konzipiert, der davon ausgeht, dass das zu beratende System (der Klient, die Gruppe, das Team, die Organisation usw.) am besten weiß, welche Kriterien für eine passende Lösung für das jeweilige Problem erfüllen muss. Er gibt daher keine Ratschläge sondern aktiviert die Selbststeuerungskräfte seiner Klienten und hilft Ihnen dabei, ihre eigenen Antworten zu finden. Die effektivste Methode, das Ziel zu erreichen!

Die Arbeit kann – je nach Problem und Anforderung - rein im Gespräch oder auch aktiv (im Sport) erfolgen.



Meine Tätigkeitsfelder:

- Sportmentalcoaching
- Mentalcoaching für Beruf & Erfolg
- Stressmanagement & Prävention
- Problembewältigung
- Persönlichkeitsentwicklung

...und demnächst auch **Psychologische Beratung im Personal-Coaching.**

Buchempfehlung

(im Buchhandel oder bei mir direkt erhältlich)

