



## Coaching

*Ein begleiteter Prozess zur nachhaltigen Veränderung  
von Denk- und Verhaltensmustern für die persönliche Entwicklung  
und die Erreichung konkreter Ziele*

*trans\_m AG  
Querstrasse 4  
CH-8304 Wallisellen  
Switzerland*

*phone +41 43 233 32 13  
fax +41 43 233 32 15  
e-mail [office@transm.ch](mailto:office@transm.ch)  
url [www.transm.ch](http://www.transm.ch)*

*Business Partner CNI CareerNet International*

## Ihre Fragestellung

Persönliche Erfahrungen und Einsichten, Rückmeldungen des Umfeldes oder veränderte Rahmenbedingungen können ein Hinterfragen der eigenen Ansichten oder des Verhaltens bewirken. Plötzlich sieht man sich mit der Frage konfrontiert, ob eine andere Optik oder ein anderes Verhalten in gewissen Situationen nicht nur zweckdienlicher wäre, son-

dern letztlich auch das eigene Wohlbefinden steigern könnte.

Mit einem Coaching gehen Sie aktiv und zielorientiert eine spezifische Verhaltensänderung an – und das in kurzer Zeit.

## Ihre Lösung mit trans\_m

### Was kann ein Coaching

Als zielgerichteter und zeitlich begrenzter Prozess hat ein Coaching einen klaren Anfang und ein definiertes Ende. Dabei legen Sie selber die Ziele fest und arbeiten fokussiert daran.

Mit einem Coaching starten Sie einen Prozess, in welchem Sie sich mit Ihren persönlichen Eigenschaften, Wahrnehmungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen auseinandersetzen. Sie setzen diese in Relation zu Ihrer Umgebung und beantworten systematisch und begleitet durch Ihren Coach die Frage nach der Auswirkung Ihrer persönlichen Überzeugungsmuster und Verhaltensweisen. Dabei überdenken Sie sowohl die Wirkung auf sich selber wie auch auf Ihre Umgebung.

Sie erarbeiten im Rahmen von Besprechungen mit Ihrem Coach alternative und zielführende Denk- und Verhaltensmuster und üben diese in ihrem normalen (Berufs-)alltag ein.

### Was kann ein Coaching nicht

Ein Coaching lebt von Ihrer persönlichen Mitarbeit. Sie setzen sich Veränderungsziele und arbeiten auf die Erreichung derselben hin. Ein Coaching funktioniert nicht ohne Ihre Mitarbeit.

Ein Coaching ist weder eine Wissensvermittlung noch eine belehrende Beratung. Es kann Ihnen also nicht einfach «reines Wissen» vermitteln. Vielmehr werden Sie in einem Coaching durch eine Person begleitet, die Sie dabei unterstützt, sich diejenigen Fragen zu stellen, die Sie weiter bringen.

Ein Coaching kann eine Persönlichkeit nicht verändern und schon gar nicht «verdrehen». Als Persönlichkeit bleiben Sie,

wie Sie sind. Eine Veränderung wird auf der Verhaltensebene erreicht, indem Sie Ihr Verhalten bewusst reflektieren und gegebenenfalls anpassen.

### Wo setzt ein Coaching an?

Im Alltag wird nur ein kleiner Teil einer Person sichtbar, nämlich das konkret sicht- und beobachtbare Verhalten. Der ganze Rest (Werthaltungen, Einstellungen, Persönlichkeitseigenschaften, genetische Anlagen) ist der direkten Beobachtung durch andere nicht zugänglich und kann daher nur erschlossen werden.

Eine Person besteht demnach, wie in unten stehender Grafik als Eisberg dargestellt, aus einem für das Umfeld unsichtbaren und einem sichtbaren Teil. Während der unsichtbare Teil, die Persönlichkeit also, gleichsam unter Wasser liegt und kaum veränderbar ist, ragt die Spitze des Eisbergs, das Verhalten also, über die Wasseroberfläche hinaus und ist so für alle sichtbar.

Veränderbar an einer Person ist nur das Verhalten und nicht die Persönlichkeit. Und dort wird mit dem Coaching-Prozess eine Veränderung erzielt: beim konkreten Verhalten.



### Ablauf eines Coaching

Nach einem ersten Kontakt und der Phase des Kennenlernens etablieren Sie zunächst eine Vertrauensbasis zu Ihrem Coach. Eine solche ist für die weitere Zusammenarbeit sehr wichtig, denn nur so können Sie Ihre persönliche Situation unbelastet reflektieren. Auf diese Weise entsteht der Coaching-«Vertrag», der die Einigkeit zwischen Coach und gecoachter Person hinsichtlich Spielregeln und Vorgehen bestätigt und der nur zustande kommt, sofern eine Vertrauensbasis aufgebaut werden kann.

Danach erfolgt die Phase der Situationsanalyse und der Zielsetzung. Die Gründe für das Coaching werden erläutert und messbare Ziele sowie das Vorgehen werden festgelegt. Im Anschluss erfolgt in Form weiterer, individueller Besprechungstermine die Definition konkreter Massnahmen, die umgesetzt werden können.

Die Umsetzung der Massnahmen im Alltag spielen dabei eine wichtige Rolle.

Die eigentliche Veränderung und die Zielerreichung werden laufend gemeinsam reflektiert und überprüft.

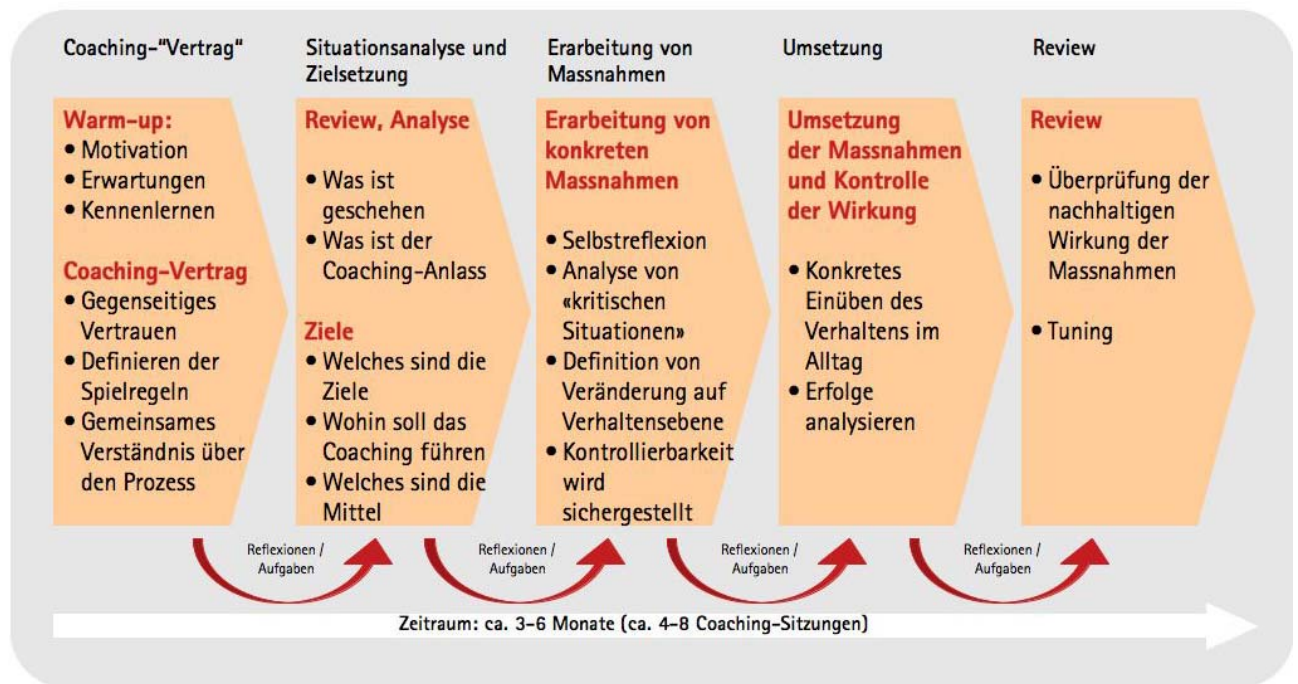
#### Sie stehen im Mittelpunkt

Im gesamten Prozess stehen Sie als Person mit Ihrer Biographie, Ihren Anliegen und Wünschen im Zentrum. Das Eingehen auf Ihre Bedürfnisse und das Herbeiführen von Ihnen dienlichen Denk- und Verhaltensmustern ist oberstes Gebot.

#### Zeitliche Ausdehnung

Ein Coaching dauert maximal ein halbes Jahr und beinhaltet zwischen 4 bis 8 Besprechungstermine à je ca. 2 Stunden.

Der Prozess ist im Folgenden dargestellt:



### Ihr Nutzen

Sie arbeiten selber aktiv an einer Veränderung Ihrer Denk- und Verhaltensmuster und gehen dabei weit über einen reinen Wissenserwerb hinaus. Auf diese Weise kann eine nachhaltige Veränderung erzielt werden.

Sie erreichen die von Ihnen definierten Ziele und fördern durch die initiierte Veränderung Ihr persönliches Wohlbefinden.

Sie werden von professionellen Coaches mit fundierter Ausbildung begleitet. Der ganze Prozess beinhaltet zielorientierte Dialogverfahren, welche der Prozesssteuerung und der Zielerreichung dienen.