

Durch gezieltes Coaching, Chancen realisieren

Roger, 47*, erfolgreiche Führungskraft in einer Bank, hadert mit sich nach der Präsentation vor dem Direktorium: «Ich beherrsche den souveränen Auftritt, aber ich habe mich von den bohrenden Fragen des Herrn X aus dem Konzept bringen lassen. Alle gut vorbereiteten Argumente waren vergessen.»

Andreas, 28, wird in einem halben Jahr seine Abschlussprüfung machen, fühlt sich aber beim Lernen wie blockiert.

Prisca, 43, engagierte Leiterin eines Altersheims arbeitet in ihrem Traumjob. Seit kurzem gibt es Konflikte mit einer Mitarbeitenden. Plötzlich fühlt sie sich völlig überfordert und lustlos.

Stressauslöser sind so unterschiedlich, wie jeder Mensch einzigartig ist: Ein bestimmtes Wort, das uns plötzlich blockiert, ein einschränkender Glaubenssatz, den wir aus der Kindheit mit uns herumtragen («das schaffst Du ja eh wieder nicht»), oder die Erinnerung an eine belastende Situation. Sie alle können uns aus dem emotionalen Gleichgewicht bringen und den Zugang zu unseren Ressourcen blockieren.

Corinna Stobbe arbeitet in ihrer Coaching-Praxis am Neumarkt in Winterthur mit ihren Kunden an diesen Themen. Wenn es einmal «klemmt», würden sich inzwischen immer mehr Menschen

Hilfe bei einem professionellen Coach holen, sagt sie. Die meisten Kunden seien Menschen wie Du und ich, die sich neu orientieren, Konflikte konstruktiv meistern oder sich auf eine herausfordernde berufliche Situation vorbereiten möchten. Corinna Stobbe arbeitet lösungs- und ressourcenorientiert. Nicht das Eintauchen in schmerzhaftes Kindheitserinnerungen ist ihr Ansatz, sondern die Ausrichtung auf das gewünschte Ziel, die Stärken, Talente und Möglichkeiten. Es geht darum, Chancen zu realisieren, Ziele zu klären und Potenziale auszuerschöpfen. Oft können die Anliegen sogar schon in ein bis drei Coaching-Sitzungen zufriedenstellend bearbeitet und gelöst werden.

Mal geht es um die Vorbereitung schwieriger Gespräche, mal um die Vorgehensweise bei der Übernahme einer Führungsaufgabe – oder um die Frage, wie Mann, Kind und Beruf unter einen Hut gebracht werden können, ohne dass «Frau» dabei zu kurz kommt.

Aber auch besondere Begabungen wie etwa die Hochsensitivität (Menschen, die Informationen intensiver empfinden und verarbeiten als andere) können das Thema eines Coachings sein.

Gelegentlich gibt es Hindernisse, die trotz optimaler fachlicher und inhaltlicher Vorbereitung auftreten. Roger zum

Beispiel erfüllt alle fachlichen und persönlichen Voraussetzungen, um erfolgreich vor dem Direktorium zu präsentieren. Und dennoch: Er ist «irgendwie blockiert».

Hier kommt wingwave®-Coaching zum Einsatz. Eine neue Kurzzeit-Methode, um:

- Stress effizient abzubauen
- leistungseinschränkende Glaubenssätze in ressourcenvolle umzuwandeln und
- sich mental auf Spitzenleistungen vorzubereiten

Die Prüfungsangst von Andreas und die blockierende Stressreaktion bei Rogers Präsentation konnten mit Hilfe von wingwave® gelöst werden. Andreas kann sich beim Lernen nun in einen ressourcenvollen Zustand versetzen. Roger kann auch bei bohrenden Fragen sein gesamtes Leistungsspektrum abrufen. Das ist kein Hexenwerk, sondern das punktgenaue Arbeiten mit dem Stressauslöser, sodass Andreas/Roger nicht nur im Denken, sondern auch im Fühlen über das blockierende Ereignis hinwegkommen.

Die Methode wurde vor zehn Jahren von Cora und Harry Besser-Siegmund erfunden. Seitdem wird sie erfolgreich in vielen Ländern eingesetzt. Corinna Stobbe hat diese Coaching-Methode bei den Ur-

hebern gelernt und arbeitet seit 2004 damit. Unter www.wingwave.com lässt sich im Detail nachlesen, wie das Verfahren funktioniert.

Selbstverständlich ist wingwave® nur eine Methode von vielen, die Corinna Stobbe für ihre Kunden einsetzt. Dank ihres Psychologie-Studiums an der Universität Mannheim, diversen Weiterbildungen und ihrer langjährigen Berufserfahrung in der Wirtschaft (u.a. als Coach, Berater und Führungskraft) kann sie auf umfassende Erfahrungen und fundiertes Fachwissen zurückgreifen, um die passende Methode zu wählen.

Jeder Mensch und jede Fragestellung ist einzigartig. Prisca beispielsweise fand wieder Spass an ihrem Traumjob, nachdem sie den Mut zu einem klärenden Gespräch aufbrachte. Für die erfolgreiche Konfliktbewältigung hat sie gemeinsam mit Corinna Stobbe systematisch verschiedene Perspektiven beleuchtet, ihren selbstbewussten Auftritt gefestigt und einen Gesprächsablauf erarbeitet. Der Mut kann dann allein durch diese gezielte Vorbereitung.

Aber wie motiviert sich Corinna Stobbe selbst? «Für mich ist es sehr befriedigend, wenn ein Kunde entdeckt, dass ein vermeintlich «unlösbares Problem» mit seinen Talenten und Fähigkeiten bewältigbar und vielleicht sogar mit Freude

handhabbar wird. Roger beispielsweise ist nun in gespannter Vorfreude auf die Präsentationen im Direktorium. Er kann sie jetzt ressourcenvoll als Chance nutzen, um für den nächsten Karriereschritt positiv aufzufallen.»



Weitere Informationen:

Corinna Stobbe
Diplom-Psychologin, FSP
Neumarkt 8
8400 Winterthur
info@stobbe.ch
Telefon 079 309 76 65
www.stobbe.ch

*Alle Namen und Beispiele sind geändert und anonymisiert worden.