

# Der Coaching-Vorteil

Coachings zeigen neue Perspektiven für mehr Lebensqualität und geben neue Antriebe für die Erreichung von persönlichen Zielen. Dies ist auch der Hintergrund des dm Pilotprojektes „Hilfe und Beratung in Lebensfragen“, das im Raum Wien gestartet wurde.

Viele haben vielleicht bereits einmal ein Coaching genossen oder von jemand anderen darüber gehört. Die Möglichkeiten, welche Lebensfragen dabei diskutiert und erörtert werden können, sind sehr vielfältig und können in alle Lebensbereiche fallen.

Damit Sie ein besseres Verständnis haben und um Ihnen kleine Hinweise zu geben, mit welchen Themen Sie zu den Coaches gehen können, haben wir die Coaches Herrn Dr. Wolfgang Jäger und Herrn Leo Klimt gebeten, uns anonyme Beispiele aus der täglichen Praxis zu erzählen.



dm Coach  
Dr. Wolfgang Jäger

### Dr. Wolfgang Jäger erzählt Beispiele:

Eine 44-jährige Büroangestellte kam zum Coaching, weil Sie schon länger ein Gefühl von Unlust und Antriebslosigkeit fühlte. Ihr Job machte ihr prinzipiell Spaß – sie fühlte sich aber getrieben und unruhig. Auch am Wochen-

ende konnte sie auch nie so richtig die nötige Entspannung erreichen. Ihre Familie forderte sie und zu den Dingen, die sie sich schon lange mal vorgenommen hatte, blieb nie Zeit übrig. Im Coaching arbeiteten wir zuerst einmal an der Verbesserung der mentalen Belastbarkeit durch verschiedene Energieübungen. Die Beseitigung der mentalen Blockaden in den Energiebahnen und verschiedene Entspannungstechniken wurden geübt. Weiters wurden neue persönliche Ziele definiert und mit einer Erweiterung verschiedener Sichtweisen die Arbeit wieder angereichert. Der erste Erfolg war das Erreichen des Gefühles „angenehm gefordert“



**„Themen und Probleme, die während eines Coachings diskutiert werden, können sehr vielfältig sein und haben dort den Raum für individuelle Behandlung.“**

*dm Coach Dr. Wolfgang Jäger*

und neue Zuversicht für alles, was kommt. Aus diesem neuen Gefühl heraus ging die Klientin wieder bewusster mit ihrer Zeit um, setzte neue Prioritäten im Privatleben und verwirklichte sogar neue Ideen.

Ein anderes Beispiel ist eine 35-jährige Angestellte eines Handelsbetriebes, die sich für ein Coaching entschied, um einmal die Situation und ihr Verhältnis mit ihrem Vorgesetzten zu diskutieren. Sie hatte ständig das Gefühl, dass ihre Arbeit nicht geschätzt wird und nahm sich alle Sachen sehr zu Herzen. Je mehr sie sich bemühte, desto verkrampfter fühlte sie sich in ihren Tätigkeiten. Kam es einmal zu Kritik, nahm sie alles sehr persönlich, grenzte sich ab und zog sich ins „Schneckenhaus“ zurück. Ihre Kollegen reagierten ebenfalls auf diese Situation, wodurch das Teamklima und die Kommunikation sehr zu leiden begannen. Im Laufe des Coachings arbeiteten wir zuerst einmal an der Trennung der Sachlage und der Gefühlsebene. Sachlich war an der Arbeit nichts auszusetzen, es war lediglich ein subjektives Gefühl.

Nach Verinnerlichung dieser Trennung der beiden Ebenen änderte sich das Gefühl relativ rasch. Darauf wurde nun an der Stärkung der eigenen Ressourcen und Bewusstmachung der eigenen Fähigkeiten gearbeitet. Die Folge war mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ein selbstbewusstes Auftreten. Mit Abgrenzungstechniken erreichten wir noch, dass sich die Klientin nicht mehr alles so zu Herzen nahm und Kritik sehr konstruktiv und offen gegenüber stand.

Das ganze Coaching wurde unterstützt mit einem Kommunikationstraining, um die verschiedenen Ebenen der Kommunikation bewusst zu machen und um hier Missverständnisse sofort zu erkennen und vorbeugen zu können.

Alles in Allem änderte sich der Zustand sehr rasch in eine offensive, kommunikative und empathische Form.