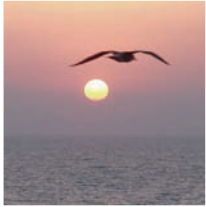


Coaching

mit Beschreibung
unserer Spezialität



Kommunikationstraining
SIMMERL GbR



Coaching definieren wir als lösungsorientierte, relativ inhaltsfreie, prozesshafte Beratung von einem oder mehreren Menschen in beruflichen und privaten Problemstellungen.

Der Kunde hat in vertrauensvoller, verschwiegener Atmosphäre die Möglichkeit, seine Problemsituation nützlich zu beschreiben, sich über seine Ziele Klarheit zu verschaffen und Ideen und Lösungsansätze zu entwickeln. Der Kunde kann anstehende Gesprächssituationen trainieren, Alternativen durchdenken, neues Verhalten üben oder auch vergangene Situationen reflektieren, verarbeiten und für die Zukunft nutzen.

Ziel des Coachings ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Der Kunde soll eine Los-Lösung von seiner Problemhypse erfahren, Zugang finden zu seinen Ressourcen, für sich und seine relevante Umwelt attraktive Wahlmöglichkeiten entdecken und handlungsfähig werden.

Dabei gilt stets der Grundsatz: „Der Kunde ist der Kundige für seine Lebenslage, nicht der Coach.“ Der Coach ist der Kundige hinsichtlich der Wahrnehmung und Steuerung des Prozesses, mit dem sein Kunde denkt. Der Kunde ist sozusagen Inhaltsexperte, der Coach Prozessexperte.

Coaching ist keine Therapie. Therapie ist notwendig, wenn es sich um einen krankhaften Zustand handelt, also Heilung gefragt ist. Wenn Therapie notwendig ist, wird an einen kompetenten Therapeuten oder Arzt ver-

wiesen. So gehört beispielsweise die Bearbeitung von Süchten, die Verarbeitung von Traumatas und der Umgang mit Depressionen in die Hand von „Heilenden Berufen“.

Coaching ist auch kein Training on the Job. Beim Training on the Job wird der zu Trainierende gelehrt. Ihm werden Fertigkeiten beigebracht, die er bei seiner Aufgabe braucht. Hier ist der Faktor Fremdbestimmung eher hoch. Inhalte und gewünschte Ergebnisse liegen sozusagen als „Lehrplan“ vor.

Geht es dabei jedoch auch um die Veränderung von Einstellungen, die Bewusstmachung von Werten, den persönlichen Umgang mit Veränderungen, dann werden Coaching-Techniken gebraucht.

Ein ähnlicher Begriff ist die **Supervision**.

Supervision lenkt den Blick stärker auf Vergangenes. Hier geht es um das Reflektieren und Verstehen des Geschehenen, meist im beruflich kommunikativen Kontext. Wir sehen Supervision als eine spezielle Coachingform an.

Spezielle Coachingformen sind auch das **Weiterbildungs-Coaching**, das **Team-Coaching**, das **Projekt-Coaching**, das **Manager-Coaching** und **wingwave®-Coaching**.

Eine Spezialität von uns ist **Quattro-Coaching®**, damit Veränderungen nachhaltig gelingen!

Coaching ist nach unserem Verständnis eine

- lösungsorientierte,
- relativ inhaltsfreie,
- prozesshafte Beratung

von einem oder mehreren Menschen in beruflichen und privaten Problemstellungen.

Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Kunde soll eine

- Los-Lösung von seiner Problemhypnose erfahren,
- attraktive und respektvolle Wahlmöglichkeiten entdecken,
- handlungsfähig werden.

Der Kunde ist der inhaltlich Kundige, also der Inhaltsexperte. Der Coach ist der Prozessexperte.

Coaching ist keine Therapie.



**Konsequent im Ziel
und flexibel im Weg,
statt konsequent
im Weg und flexibel
im Ziel!**

Wir coachen ...

Private Personen bei folgenden Themen:

- Vorbereitung auf Assessment-Center, Bewerbungssituationen oder Präsentationen und Redesituationen
- Entscheidungsfragen bezüglich der beruflichen Zukunft
- Mentaler und realer Vorbereitung auf Prüfungen
- „Hilfe, mir geht die Düse“ vor einem konkreten Ereignis
- Verarbeitung von Ablehnung, Trennung oder Kündigung
- Meisterung sportlicher Herausforderungen
- Unterstützung physischer oder psychischer Heilungsprozesse
- Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins

Paare wenn sie sich fragen:

- Sollen und wollen wir zusammenbleiben?
- Welche Möglichkeiten gibt es, einen „Re-Start“ zu schaffen?
- Wie können wir unsere Zukunft meistern?

Trainer, Dozenten, Lehrer im Rahmen unseres „Weiterbildungs-Coachings“ bei

- Unterrichts- und Trainingsgestaltung

- Umgang mit schwierigen Situationen
- Ideenfindung für lebendiges Lehren und Trainieren
- knapper Vorbereitungszeit
- Verarbeitung von Misserfolgen

Projektleiter in allen Phasen des Projektverlaufs

Führungskräfte und deren Teams in wichtigen Passagen bei der Vorbereitung, Durchführung oder Verarbeitung von

- Um- und Neuorientierungen
- Aufstiegen
- Fusionen
- Konflikten
- Entscheidungen
- Visionen

Manager und Unternehmer,

- wenn sie
- Themen besprechen und klären wollen, die ihnen nahe gehen
 - jemanden brauchen, der ihnen über eine schwierige Phase hinweg hilft
 - einen Gegenpart suchen, der ihnen ungeschminkt gegenüber tritt
 - sich weiterentwickeln wollen
 - es innerhalb der Geschäftsführung „knirscht“

Wie läuft Coaching ab?

1. Zur beidseitigen Vorbereitung bitten wir den Kunden vorab um eine kurze, schriftliche Beschreibung des Ist-Zustandes, des gewünschten Ziel-Zustandes und der bereits bisher unternommenen Schritte.
2. Ein Coachingtermin dauert in der Regel 90 Minuten.
3. Es gibt keine von vornherein festgelegte Anzahl von Terminen. Termine werden nach jeder Sitzung neu vereinbart. Es ist allerdings meist sinnvoll in bis zu vier Coachingterminen miteinander zu arbeiten (s. Quattro-Coaching®).
4. Die Kunden haben die Möglichkeit, sich zwischen den einzelnen Terminen telefonischen Rat bei uns einzuholen.
5. Wir reflektieren immer wieder gemeinsam mit dem Kunden den Prozess und den Grad der Zufriedenheit.
6. Die Coachings finden in vertrauensvoller Atmosphäre statt.
7. Wir sichern absolute Vertraulichkeit zu.
8. Wenn wir keine Chance auf Erfolg sehen, sagen wir das dem Kunden klar und deutlich.

9. Wir coachen, wenn es nicht anders geht, auch am Telefon.

10. Wenn eine Krankheit vorliegt, verweisen wir nachdrücklich auf die Notwendigkeit kompetenter medizinischer oder psychotherapeutischer Hilfe.

Welche Methoden setzen wir ein:

Wir verwenden wertschätzend, respektvoll, qualifiziert und gezielt vor allem Methoden aus

- NLP (Neuro-Linguistischem Programmieren)
- Andragogik (Erwachsenenbildung)
- Systemtheorie
- Systemischer Strukturaufstellung
- Provokativem Stil
- wingwave®
- Energetischer Psychologie, wie z.B. SET (simply energy techniques)

So individuell wie die „Probleme“ unserer Kunden sind, so speziell verläuft das Coaching. Trotzdem gibt es ein paar „Richtlinien“, nach denen wir meist vorgehen:



Quattro-Coaching® ... die eigenen PS auf die Straße bringen!



Probleme und auch Entscheidungsfragen sind wie ein Spinnennetz verwoben und haben mit allen Ebenen der Persönlichkeit: dem Verhalten, der Zustandssteuerung, den Glaubenssätzen, den Werten, der Identität, dem höheren Sinn und nicht zuletzt auch mit der Ökologie des Problemhabers zu tun.



Um nachhaltige Veränderungen zu erreichen, bedarf es sowohl eines Los-Lösungs- wie auch eines Lösungs-Prozesses und der Einübung. Auf diese Nachhaltigkeit, verbunden mit der Integration in die gesamte Persönlichkeit und in die Ökologie des Problemhabers muss der Coaching-Prozess Einfluss nehmen.

Hierfür haben wir als Systematik das Quattro-Coaching® entwickelt. Es besteht aus der Kombination und dem Zusammenwirken von Coachingeinheiten und von einzelnen Interventionen im Provokativen Stil, mit dem Figurenkabinett® und weiteren systemischen Methoden, mit NLP-Interventionen und mit wingwave®.

Der **Provokative Stil** dient dazu,

- die Veränderungsenergie zu erhöhen,
- die Selbst-Sabotagen zu beenden,
- einschränkende Glaubenssätze zu irritieren und

- unökologische oder unsinnige Lösungs-ideen zu zerstören.

Beim **Coaching mit dem Figurenkabinett®** und **anderen systemischen Methoden** geht es vor allem um

- die Veränderung des Sozialen Panoramas, also der inneren Landkarte,
- eine dissoziierte und damit entstresste ganzheitliche Betrachtungsweise und
- die Beachtung systemischer Grundsätze, beispielsweise der Ausgleichsprinzipien oder von nützlichen Grenzziehungen.
- Alternativ oder ergänzend verwenden wir auch Methoden der Systemischen Struktur-Aufstellung.

NLP bietet eine große Auswahl an Methoden, um zielorientiert und ressourcenvoll Lösungen für eine Problemstellung zu finden:

- positive Absichten werden gewürdigt,
- neue Verhaltensweisen werden entwickelt und installiert und
- die innere Erlaubnis zur Veränderung wird verankert.
- Wir greifen dabei vor allem auf das Reframing, Changing History, den Meta-Mirror,

die Magic Words, den Timeline-Flug und die Pre-Meeting-Strategie zurück.

wingwave®, ergänzt durch **SET** (simply energy techniques) hilft

- emotionale Blockaden und Stresserinnerungen zu lösen und zu verarbeiten und
- Fähigkeiten, positive Gefühle und Selbstbilder zu stärken und zu verankern.

Themenfelder für's Quattro-Coaching® sind unter anderem

- Entscheidungsfragen: Gehen – oder bleiben, ein neues Job-Angebot annehmen?
- Veränderungen der Identität: Hineinwachsen in eine neue Aufgabe als Führungskraft oder Manager, Übertritt in die Selbständigkeit, Renteneintritt, Gesellschaftsgründung,
- Verarbeitung von Krankheiten, Niederlagen, Trennungen, Kündigungen, Fehlern.

Durch das viermalige Coaching mit der Kombination dieser ganz unterschiedlichen und doch ineinander-

greifenden Ansätze erhöht sich enorm die Chance auf eine anhaltende Veränderung. Die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Wir bevorzugen zum Start häufig schwerpunktmäßig die Systemische Aufstellung mit dem Figurenkabinett® oder den provokativen Stil, um unproduktives Reporting abzukürzen und von Anfang an mit einer belebenden Veränderungsenergie zu arbeiten.

Zwischen den einzelnen Bausteinen sollte jeweils mindestens eine Nacht „Bedenkzeit“ liegen. Jeder Baustein dauert maximal 90 Minuten. Die vier Bausteine werden von Anfang an dann vereinbart, wenn es darum geht, dass Veränderungen auf mehreren Ebenen geschehen und dass der Kunde „dran“ bleibt. Coach und Kunde sind zwischen den Bausteinen per Hotline verbunden.

Wir evaluieren den Prozess zu Beginn des Coachings, nach jeder einzelnen Einheit und ein halbes Jahr danach.



www.quattro-coaching.de **Quattro-Coaching®**

Was ist das Ergebnis erfolgreichen Coachings?

**Wir streben an,
dass die Kunden ...**

- Zugang haben zu ihren eigenen Ressourcen
- über genügend attraktive Wahlmöglichkeiten verfügen
- handlungsfähig sind
- genug eigenen Antrieb zur Veränderung verspüren
- ausreichend Mut für die notwendigen Schritte empfinden
- ein wohlgesonnen-kritisches Selbstbild wahrnehmen
- versöhnt sind mit ihrer Vergangenheit
- ihre Gegenwart bewusst erleben
- klar sind in Bezug auf ihre Ziele und ihre Zukunft
- die innere Erlaubnis verspüren „Ich darf es“
- das eigene Zutrauen empfinden „Ich kann es“
- die Sicherheit haben „Es passt in mein Umfeld“
- wissen oder glauben „Es geht“
- über die Kraft verfügen „Ich will“
- positiv-unterstützende innere Dialoge „hören“
- passende Modelle kennen, von denen sie lernen können und wollen
- die Situation verstehen, in der sie sich befinden
- an die Beeinflussbarkeit durch sich selbst glauben
- die Sinnhaftigkeit des Ganzen erkennen und würdigen
- in Lösungen denken „So einfach wie möglich, aber nicht einfacher“
- und es sich „So schwer wie nötig machen, aber nicht schwerer“
- sich das innere „Go!“ geben



Welche Qualifikation hat mein Coach?



Werner Simmerl

geb. 1949, Dipl.-Verwaltungswirt (FH) ist Gründer und Geschäftsführender Gesellschafter von Kommunikationstraining Simmerl GbR und der Unternehmensberatung Simmerl GmbH. Er war über ein Jahrzehnt als Führungskraft im Bankbereich tätig, trainiert im Business seit 1974 und hat bereits 1982 angefangen NLP intensiv zu lernen. Als NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, wingwave®-Trainer und -Coach mit Ausbildungen in Gruppendynamik, Organisationsentwicklung und im systemischen Ansatz bildet er Trainer, Berater, Führungskräfte und Coaches aus, unterstützt bei der visionsorientierten Weiterentwicklung von Organisationen und Teams und coacht Unternehmen und Einzelpersonen in wichtigen, schwierigen Situationen.



Claudia Simmerl

geb. 1971, Geschäftsführende Gesellschafterin von Kommunikationstraining Simmerl GbR. Sie arbeitet seit ihrem Studium zur Dipl.-Pädagogin (Univ.) seit 1998 als Trainerin und Coach. Als NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach, DVNLP, wingwave®-Trainerin und Mediatorin hat sie mit Werner Simmerl das Figurenkabinett® und Quattro-Coaching® entwickelt, bildet Trainer und Coaches aus und coacht sowohl in Weiterbildungsfragen wie auch in unternehmerischen und privaten Belangen. Ihr geht es auch beim Coaching um Lernen mit Kopf, Herz und Hand.



Stefan Beißer

geb. 1964, Dipl.-Theol. Univ., hat nach fast 10 Jahren im Kirchendienst seit 1999 ein neues, spannendes und wirkungsvolles Betätigungsfeld als Trainer und Coach als freier Mitarbeiter bei Kommunikationstraining Simmerl gefunden. Als NLP-Lehrtrainer, DVNLP und ausgebildeter Figurenkabinett®-Coach, wingwave®-Coach und Quattro-Coach® unterstützt er Teams und Paare in Krisensituationen, Einzelpersonen vor lebensweisenden Entscheidungen und im Verarbeiten von Misserfolgen, Niederlagen und Verletzungen.

Veröffentlichungen:

*Coaching auf Ressource komm raus!

Werner Simmerl, Claudia Simmerl, 2005
Pro Business Verlag, ISBN 3-939000-32-9
zu beziehen bei Trainings-Ideen Simmerl
(€ 16,95)

*Aufstellungen mit dem Systembrett

Wolfgang Polt, Markus Rimser, 2006
Ökotoxia Verlag, ISBN 978-3-86702-006-0

„Die Herrlichkeit
der Welt entspricht
der Herrlichkeit
des Geistes,
der sie betrachtet.“

Heinrich Heine

Was kostet Coaching?

Eine Coachingstunde (60 Min.) in unserem Hause kostet zur Zeit

* für Firmen	€ 255,-- + MwSt.
* für Privatpersonen	€ 153,-- + MwSt.

Bei telefonischem Coaching berechnen wir auch die notwendige Vorbereitungszeit.

Für Manager-Coaching außer Haus berechnen wir pro Tag € 2.600,-- zzgl. Fahrtkosten -,60/km, Hotel und MwSt.
Stand: 07/2011



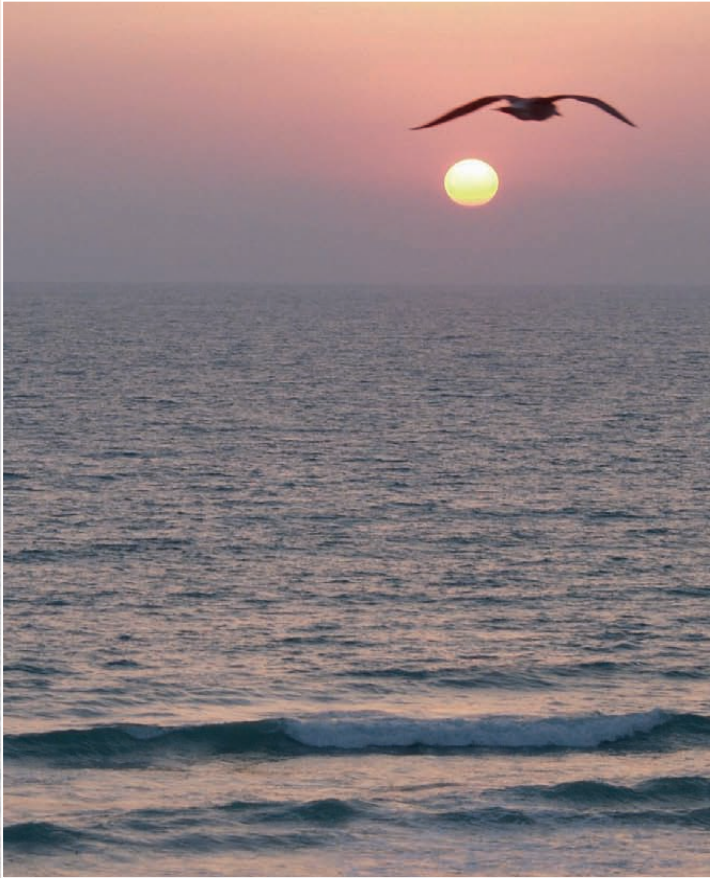
Wenn Sie Coaching kennenlernen wollen:

- Jährlicher Coaching-Praxis-Tag in Bad Staffelstein (Termin siehe www.simmerl.de)
- oder einen Termin vereinbaren, Tel. 09571/4333

Gönnen Sie sich individuelle professionelle Begleitung!

- Wo stehe ich?
- Wo will ich hin?
- Was kann ich tun – was muss ich lassen?





*„Das Leben wird
vorwärts geplant,
rückwärts verstanden
und im Hier und Jetzt gelebt.“*



Kommunikationstraining
SIMMERL
GmbH

Vandالياstraße 7
D-96215 Lichtenfels
Telefon (09571) 43 33 · Fax 43 03
www.simmerl.de
www.quattro-coaching.de
kommunikationstraining@simmerl.de