

UTE SIMON-ADORF

# Coaching

– was passiert denn da?



**Ein Buch für jedermann.**

**Antworten auf 35 wichtige und  
berechtigte Fragen.**

## 34. Was kann ein Coaching bewirken?

Klarheit! Entscheidungsfähigkeit! Handlungsfähigkeit!  
Durch die Vielzahl der Methoden wie Fragestellungen, Übungen, Aufstellungen, Metaphern\*, Phantasiereisen\* ... bekommt der Coachee\* einen anderen Zugang zu seiner Problemstellung. Er wird dazu angeleitet seinen Fall nützlich zu beschreiben. Dies allein bewirkt schon eine neue Sichtweise. Er kommt aus seiner Gedanken-Sackgasse und wählt neue Wege – es erfolgt die Problem-Los-Lösung, um dann zur Problem-Auf-Lösung zu kommen. Durch die verschiedenen „Aha-Erlebnisse“ während der gemeinsamen Arbeit wird das Selbstvertrauen des Coachees\* gestärkt. Er entwickelt eigene Lösungsansätze und fühlt sich nicht mehr länger macht-los. Er ist wieder handlungsfähig, sei es in Gedanken während der Phantasiereisen\* oder durch Handlungen wie beispielsweise beim Figurenkabine\*\*t\*. Der Kunde weiß nun, was er will und was er nicht will. Er kann klare Entscheidungen treffen und steht dazu. Endlich ist er bereit, auch ins Tun zu kommen!

Be-lastung oder Ent-lastung?  
Entscheiden Sie selbst!

