

Ueli Kilchhofer

Lösungsorientiertes Coaching



Ueli Kilchhofer

Verheiratet, Vater von 2 Jugendlichen

Psychologe, lic. phil. hist.

Ausbilder SVEB 1

Weiterbildung in Coaching und NLP

Trainer für Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar

6 Semester an der AS Swiss Jazz School

Berufliche Tätigkeiten

Coaching und Beratung für Einzelpersonen

Dozent für angewandte Kommunikation an der Privaten Hochschule Wirtschaft

Selbständiger Trainer für Präsentation, Sprechschulung und Gesprächsführung

Nebenberuflich tätig als Leiter von drei Chören.

Ueli Kilchhofer

Lösungsorientiertes Coaching

Coaching hilft, Ziele zu klären.

*Coaching hilft, Handlungsmöglichkeiten
zu erarbeiten und die dazu notwendigen
Ressourcen zur Verfügung zu stellen.*

*Coaching hilft, Blockierungen im
Handeln zu lösen.*

www.kilchhofer.com

info@kilchhofer.com

Ueli Kilchhofer, Forsthausweg 16, 3008 Bern

079.278 04 42

Für wen?

Lösungsorientiertes Coaching richtet sich an Menschen, die in ihrer beruflichen Situation etwas verändern wollen. Dieser Veränderungsprozess soll zielgerichtet und erfolgreich gestaltet werden.

Wann?

Wir kennen alle das Bedürfnis oder die Notwendigkeit, etwas zu verändern. Neue Aufgaben warten auf uns, wichtige Entscheide fallen an oder wir spüren deutlich, dass es so nicht weitergehen kann. Wir wollen uns neu orientieren, haben aber eine zu wenig klare Vorstellung davon, in welche Richtung diese Veränderung gehen und welches Ziel sie anstreben soll.

Coaching hilft, Ziele zu klären.

Manchmal wissen wir zwar, wohin wir wollen, sehen aber die Wege nicht, dieses Ziel zu erreichen. Der Umgang mit einzelnen MitarbeiterInnen ist unbefriedigend oder wir sind unsicher, ob wir die anstehende Aufgabe bewältigen können.

Coaching hilft, Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten und die dazu notwendigen Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Hier liegt der Schwerpunkt des lösungsorientierten Coachings. Lösungsorientiert heisst, dass wir grundsätzlich über Ressourcen zur Lösung verfügen, dass es uns aber in der vorliegenden Situation bisher nicht gelungen ist, die möglichen Ansätze zu finden.

Manchmal wissen wir wohin, wissen wie und wollen auch – bloss tun wir's nicht.

Coaching hilft, Blockierungen im Handeln zu lösen.

Wie kurz?

Mit wenig Zeitaufwand kann viel erreicht werden. In einer ersten Sitzung lässt sich abschätzen, wie kurz die gemeinsame Reise wird. In der Regel reichen 3 bis 8 Sitzungen aus, um das angestrebte Ziel zu erreichen. Auch bei längerfristigen Begleitungen durch Coaching sichern kurzfristige Ziele den steten Erfolg.

Mit wem?

Wenn ich meine Tätigkeit als Coach so knapp wie nur möglich beschreibe, dann wähle ich folgende Worte: aufmerksam sein und Fragen stellen. Das Wort "aufmerksam" gefällt mir. Es hat seine Wurzeln im germanischen Verb "merken" und im Substantiv "Marke". Aufmerksam sein heisst demnach: das Markierte, das kenntlich Gemachte beachten, das mit einem Zeichen versehene bemerken.

Worte, Gesten und Stimmklang sind die Botschafter des Verborgenen. In diesen Zeichen liegen die Hinweise zur Lösung. Sie ziehen im alltäglichen Umgang mit Menschen häufig unbeachtet vorbei. In meiner langjährigen Tätigkeit als Trainer und Dozent im Bereich der angewandten Kommunikation habe ich meine Wahrnehmung dieser Zeichen geschult.

Ich habe den lösungsorientierten Ansatz verinnerlicht. Er ist zu meiner Lebenshaltung geworden. Dazu gehört unter anderem die tiefe Überzeugung, dass die Welt nicht nur so ist, wie wir denken, dass sie sei. Manchmal ist es schon die andere Frage, die den Blick verändert und verborgene Handlungsmöglichkeiten offenlegt. Das Leben ist fragwürdig, es ist voller Würde und wartet auf Fragen.

Freiheit ist die uneingeschränkte Chance eines Menschen, das zu sein und zu tun, was ihm das Bestmögliche scheint.