

Wie funktioniert Business Coaching?

Dr. Thomas Eichberger
Dipl. Ing. (FH) – MBA – Feinmechaniker

Tel. +49 (0) 173 341 15 33
thomas.eichberger@dr-eichberger.de
www.dr-eichberger.de

Business Coaching ist eine individuelle Maßnahme zur Personalentwicklung. Coaching folgt einem auf bewährten Methoden gestützten Prozess und hilft Ihnen dabei, sich zu orientieren, Konflikte aufzulösen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Was sind generelle Coaching-Ziele?

- > Bestehende Strukturen (Blockaden) aufbrechen
- > Eigene Perspektive erweitern
- > Eigenes Potenzial aufdecken
- > Lösungen entwickeln
- > Persönliche Weiterentwicklung
- > Hilfe zur Selbsthilfe

Auf welchen Annahmen basiert Coaching?

- > Jeder Mensch hat seine eigene Sicht der Welt (die innere Landkarte)
- > Jeder Mensch ist eingebunden in ein System(e) (Familie, Kulturkreis, Firma, ...)
- > In einem System beeinflusst sich alles wechselseitig
- > Sichtbares Problem ist oft nicht das eigentliche Problem
- > Jeder Mensch ist der beste Experte für seine eigenen Themen
- > Für jedes Problem gibt es immer mehrere Lösungen

Wie arbeitet ein Coach?

- > Externer Beobachter & Begleiter
- > Hilft vorhandene Potenziale zu entdecken
- > Hilft dabei, Erstarrtes in Bewegung zu bringen
- > Einsatz von Fragen und Methoden
- > Führt durch den eigenen Lösungsprozess

Was sind typische Coaching-Themen?

- > Anstehende Entscheidungen
- > Karriere-Entscheidungen
- > Job-Unzufriedenheit
- > Herausforderungen
- > Familie und Beruf
- > Priorisieren, Delegieren, Zeitmanagement
- > Überforderung, Stress, Druck
- > Work-Life-Balance
- > Vorbereitung auf Führungsaufgaben
- > Teamkonflikte
- > Ängste
- > Führungsthemen
- > ...

Der Coaching-Prozess:

1. Kennenlern-Gespräch (unverbindlich & kostenlos)
2. Vereinbarung der Ziele (festlegen eines oder mehrerer Ziele)
3. Definition Coaching-Umfang (z.B. 3-5 Termine á 90 Minuten)
4. Bearbeiten definierter Teilziele pro Coaching-Sessions

Ihr

Dr. Thomas Eichberger



**Ausgebildeter
Business Coach &
Business Trainer**