



**Wichtig: Unterteilen Sie Ihr Ziel in viele kleine Schritte. Schreiben Sie diese sichtbar auf.
Arbeiten Sie stetig und täglich an den Zielen.
Ganz wichtig: Lernen Sie sich selbst kennen und achten Sie auf Ihre Bedürfnisse!
Wenn Sie sich kennen und an sich glauben, können das auch andere tun.**

Allgemeines über Coaching und die Leitlinien

- Coaching ist eine lösungsorientierte Begleitung zu einem positiven Ziel
- Der Coachee (Kunde) löst seine Probleme selbst
- Coaching soll Ihre Veränderung begleiten und Ihnen Mut machen sich den (inneren) Veränderungen zu stellen. Coaching begleitet Sie in erster Linie auf dem Weg sich selbst zu optimieren
- Der Coach ist Spiegel, Reflexionsfläche, Motivator und Trainer
- Es werden in erster Linie Ziele erreicht (und nicht Probleme gelöst)
- Probleme werden in diesem Sinne als Lernaufgaben, Herausforderungen oder Stimulation zur Verbesserung gesehen
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht, auch wenn wir sie erst mal nicht erkennen
- Der Mensch macht in jeder Situation, was er in dem Moment aufgrund seiner Erfahrungen am besten kann
- Es sollte somit im Coaching keine Fehlerbetrachtung stattfinden, sondern die lösungsorientierte Betrachtung der Resultate und ein sachliches Feedback im Mittelpunkt stehen
- Es gibt ebenso wenig Schuldzuweisung, sondern die kurze Analyse von mögliche Ursachen, um zur Lösung zu gelangen
- Wenn etwas nicht funktioniert, probieren Menschen etwas anderes aus
- Menschen haben alle Ressourcen, die sie brauchen, um ihre Probleme selbst zu lösen
- Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit liegt, sowie im Positiven, als auch im Negativen
- Wesentlich für den Wandel, ist die positive und bildlich, gefühlte Vorstellung des Zustandes ohne Problem
- Der Wert des Menschen bleibt konstant, die Angemessenheit des Verhaltens kann in Frage gestellt werden

Coaching Hausaufgaben und Übungen aus dem Coaching

> **Konkrete Bilder entwickeln, damit Sie Realität werden können**

Stellen Sie sich vor, wie Ihr neuer Arbeitsplatz aussieht

Welche Menschen arbeiten dort?

Wie sehen die Räume aus?

Was machen Sie?

Welche Farben sind um Sie herum?

Essen Sie zusammen?

Reisen Sie für Ihre Kunden?

Welche Materialien sind um Sie herum?

Was sehen Sie, wenn Sie aus dem Fenster schauen?

Wie sieht Ihr Schreibtisch aus?

Worüber reden Sie mit Ihren Kollegen?

Wichtig: Aus Träumen müssen Ziele werden, damit diese umgesetzt und in der Realität passieren können.

Dazu brauchen wir so konkrete Bilder, dass wir Sie schon fühlen können. Nach dem Motto, du willst erfolgreich sein, dann fühle dich jetzt schon mal erfolgreich. Um eine Brücke zu bauen, muss ich Sie schon im Kopf haben, wie sie aussieht!

> **Spiegelübung**

Stellen Sie sich täglich morgens vor den Spiegel und sagen Sie sich selbst Ihr Motto. Schauen Sie sich dabei in die Augen, als wären Sie eine andere Person. Wichtig: Die Übung soll Ihnen helfen, Ihren Glauben an sich selbst zu stärken. Wir haben als Kinder alle über den „Augenkontakt mit Erwachsenen“ gelernt. Und auch heute noch bleibt das am Meisten im Unterbewusstsein, was uns Menschen direkt in die Augen sagen. Schaffen Sie somit ein Gegenpol zu all den schlechten Nachrichten und Gedanken der Menschen und Medien in Ihrem Umfeld. Darüber hinaus denken wir ca. 60.000 Gedanken am Tag. Viele davon sind alles andere als positiv, was wir dann an unseren Gefühlen merken (oder sogar Krankheit). Wenn man es somit schafft einige gute und bewusste, stärkende Gedanken direkt ins Unterbewusstsein zu transportieren, warum sollte man so eine tolle Übung nicht nutzen. Und der Bonus: gute Gedanken sind glücklicherweise um einiges stärker als negative Gedanken!

Ergänzen die Übung, indem Sie abends diese Sätze vor dem Spiegel aufsagen. Suchen Sie den Satz/Sätze welche am besten passen heraus.

Z.B.:

Meine Stärken werden mir täglich klarer und bringen mich voran.

> **Andere Orte aufsuchen**

Suchen Sie neue Orte auf. Orte, die Sie inspirieren und Sie auf andere Gedanken bringen. Das kann im ersten Schritt ein Ort sein, der Erfolg ausstrahlt, welcher vielleicht zum positiven Denken anregt, wie eine Arbeit dort aussehen könnte. Aber auch andere Orte, die Sie ablenken im positiven Sinne, können helfen neue Wege zu finden. Alle Orte, die Kraft, Erfolg und Inspiration ausstrahlen, helfen Ihr Denken in kreative Bahnen zu lenken.

> **Tätigkeiten/Berufe sammeln**

Achten Sie in Zeitschriften, Werbung, Fernsehen, Umfeld auf Tätigkeiten und Berufe, Hobbies.

Sammeln Sie alles, was ihnen auffällt, was zu Ihnen passt, was sich interessant anhört, was Sie inspiriert, egal wie abwegig der Beruf erst mal erscheint!

So bekommen Sie ein Gespür dafür, in welche Richtung es gehen soll.

> Elevator Pitch vorbereiten

Folgende Fragen sollten Sie in 1-2 Minuten beantworten können:

- Das bin ich
- Das kann ich
- Das will ich
- Das biete ich

> Was haben Sie in Zeiten der Arbeitssuche gemacht (sammeln Sie alles, was Ihnen einfällt):

- Rauchen beendet
- Um den Haushalt gekümmert
- Eine neue Sprache gelernt
- Und wenn Sie gerade nichts machen, dann nutzen Sie die Zeit. Bilden Sie sich weiter, lesen Sie Magazine, Bücher, besuchen Sie kostenlose Ausstellungen, machen Sie Sport. Lassen Sie sich niemals hängen.

> Glaubenssätze loslassen

- Sammeln Sie noch einmal alles, was Sie loslassen wollen
- Schreiben Sie diese Dinge auf einen Zettel, aus dem Sie z.B. ein Boot basteln und es schwimmen lassen.
- Sagen Sie noch einmal: Für alles Alte was ich loslasse, bekomme ich etwas Neues.

> Bewerbungsunterlagen optimieren

Die Bewerbungsunterlagen sollen das widerspiegeln, was es wert ist von Ihnen zu wissen.

- Was soll auf einen Blick beim Betrachter hängen bleiben?
- Welche Kernbotschaft soll beim Gegenüber ankommen?
- Der Herr Schmidt, das ist einer, den brauchen wir, weil....?
- Die Pünktchen müssen Sie ausfüllen!
- Wichtig sind nicht nur die Worte, ebenso das Foto, die gewählte Farben und die Mappe.

Das Anschreiben sollte folgende Punkte beinhalten

- Bezug (wie darauf aufmerksam geworden)
- Warum gerade diese Firma?
- Was sie bis jetzt gemacht haben
- Resultat aus dem bisherigen (Berufs)leben
- Was sie an Fähigkeiten mitbringen
- Ihre persönlichen Stärken

> Vorbereitung Lebenslauf und Ziele, sowie Selbsterkenntnis

Freude:

- Was bereitet Ihnen Freude?
- Welche Tätigkeiten füllen Sie aus?
- Was hat Ihnen schon als Kind Freude gemacht?

Ziele:

- Welche Ziele haben Sie beruflich?
- Welche Ziele haben Sie privat?
- Welche Ziele möchten Sie erreicht haben, wenn Sie 70 sind?
- Welche Ziele möchten Sie diesen Monat noch erreichen?

Begabungen:

- Welche Begabungen haben Sie?
- Was geht Ihnen leicht von der Hand?
- Bei welchen Tätigkeiten fühlen Sie sich leicht und frei?

Lebenslauf:

Bitte ergänzen Sie für sich selbst Ihren klassischen Lebenslauf um folgende Punkte:

Was hat Ihnen in den einzelnen Abschnitten Freude bereitet?

Was konnten Sie besonders gut?

Wofür wurden Sie gelobt?

Was für Erfolgserlebnisse hatten Sie?

Was hat Sie motiviert?

Was hat Ihnen bei Krisen weitergeholfen?

Bitte beginnen Sie schon in der Kindergartenzeit und betrachten Sie Ihr privaten Stationen ebenso, wie Ihre beruflichen Stationen.

Arbeitsplatz:

Wenn Sie wählen dürften, wie sähe Ihr neuer Arbeitsplatz aus?

Welche Tätigkeiten würden Sie dort ausüben?

Wie sähen die Räume aus, was hätten Sie für Kollegen?

Was erscheinen für Bilder?

Bitte lassen Sie Ihrer positiven Fantasie freien Lauf!

Das Bewerbungsverfahren

> Telefonate:

- Frei, im Stehen und erhobenen Kopfes, mit Pausen sprechen
- Geräuschquellen vermeiden

> Vorbereitung 1 :

- Bewerbungsunterlagen, die für das Unternehmen erstellt wurden, mitnehmen
- Recherche durchführen im Internet u.a., um alle Fakten des Unternehmens zu kennen, diese ausdrucken und mitnehmen
- Eigene Fragen ausdrucken
- Anfahrtsweg, Ansprechpartner, Raum notieren
- Wechsel-Hemd mitnehmen

> Vorbereitung 2

- Wie viel Personen sind anwesend
- Namen und Funktion der Personen
- Dauer des Termins
- Gibt es Tests, Präsentationen oder Gruppeninterviews?

> Vorbereitung 3:

- Körperhaltung und Gesten für das Gespräch üben
 - Positive Kommunikation üben
- (vermeiden von: nein, Einschränkungen wie ein bisschen, manchmal, etwas, hätte, könnte, sollte, man ebenso Rechtfertigungen, weil oder aber)

> Allgemeine Kommunikation:

- Geschichten erzählen, statt Begriffe zu nutzen:
Statt: Ich bin kommunikativ besser: Stellen Sie mich an einen Messestand und auch nach 5 Stunden kann ich potentielle Kunden in Gesprächen überzeugen
- Mit Small Talk das Gespräch beginnen
- Notizen machen
- Fragen stellen und Begeisterung zeigen

> Vorbereitung 4:

Alle wunden Punkte aufschreiben und Argumentationsstrategien entwickeln

- Stellenhopping
- Lücken
- Selbstständigkeit
- Zeitverträge
- Wechselnde Branchen
- „Runterqualifizierung“- Rückwertsschritte
- „Komische“ Tätigkeiten
- Schlechte Zeugnisse

> Vorbereitung 5:

Üben Sie das Bewerbungsgespräch alleine vor dem Spiegel, indem Sie in beide Rollen schlüpfen, mit einer Kamera, oder einem hilfreichen Interviewpartner

Denken Sie daran, nur wenn Sie glauben, dass Sie nicht zu alt, zu langweilig, zu uninteressant uvm. sind, kann Ihr Gegenüber überzeugt werden. Sie dürfen die Vorurteile anderer Menschen nicht bekräftigen. Überzeugen Sie sich dadurch, dass Sie an sich glauben, nicht aufgeben und sich von gesellschaftlichen Klischees nicht abhalten lassen. Erkennen Sie Ihre Stärken und Ihre Einzigartigkeit!

> Die Fragen

Unternehmen:

- Was wissen Sie über unser Unternehmen?
- Was hätten Sie für Verbesserungsvorschläge für Bereich Verkauf?
- In welchem Bereich sehen Sie sich genau?
- Warum unser Unternehmen?
- Haben Sie noch Fragen zu unserem Unternehmen?
- Wie lange ist Ihnen unser Unternehmen ein Begriff?
- Wo sehen Sie sich in 5 Jahren?

Lebenslauf:

- Erzählen Sie doch etwas von sich?
- Was waren die wichtigsten Meilensteine?
- Wie passt Ihr Lebenslauf zu unserem Unternehmen?
- Was hat Sie motiviert zu der Stelle zu wechseln?
- Warum haben Sie sich entschieden nun diese Stelle zu wählen?
- Was war Ihr größtes Projekt/Erfolg?

Person:

- Was sind Ihre Stärken?
- Was haben frühere Kollegen/Kunden/Chefs über Sie gesagt?
- Wie sieht Ihre private Lebensplanung aus?
- Wie erholen Sie sich?
- Was war Ihr schlimmster Arbeitskonflikt und wie haben Sie den gelöst?

Lösungsfragen/Stressfragen:

- Was wäre, wenn ein Kunde sich bei Ihnen zu dem Produkt beschwert, wie würden Sie reagieren?
- ...wenn ein Kollege eine Kollegin mobbt?
- ...ein Kollege schlecht mit einem Kunden umgeht?
- ...Ihnen Ihrer Meinung nach zu viel Arbeit auf dem Schreibtisch gelegt wird?
- Wie würden Sie im Arbeitsalltag unsere Leitidee umsetzen?

Fachfragen:

- Technische, rechtliche Fragen das jeweilige Tätigkeitsfeld betreffend
- Was heißt für Sie Teamfähigkeit?

Stressfragen:

- Warum haben Sie dort schon wieder gewechselt?
- Warum suchen Sie jetzt eine Arbeit?
- Was sind Ihre Schwächen?
- Hatten Sie Probleme mit Vorgesetzten?
- Wurden Sie gekündigt?
- Ihre Bewertung/Note ist unterdurchschnittlich, wie kommt das?
- Im Zeugnis steht, dass Sie mittelmäßige Leistungen vollbracht haben, woran lag das?
- Wie stellen Sie sicher, dass Sie die vorgegebenen Ziele erreichen?
- Nennen Sie uns dazu bitte eine konkrete Situation?

Stressaussagen:

- Eigentlich ist der Arbeitsplatz für Sie nicht geschaffen.
- Wenn man den Lebenslauf liest, haben Sie ja keinerlei Erfahrungen in diesem Bereich.
- Vom Alter her ist es ja oftmals schwierig, sich da noch einzuarbeiten.
- Ohne Englisch läuft hier gar nichts.

Sprechen Sie über die Hochs und Tiefs Ihrer beruflichen Laufbahn mit einer kompetenten Person, die zuhören kann. Vielleicht bei einem Spaziergang, erzählen Sie Ihre Geschichte spannend, wie ein Roman und nicht wie ein Opfer. Seien Sie kreativ und erzählen Sie die Geschichte weiter, schreiben Sie Ihre Zukunft selbst.