

## Coaching in Zeiten von Corona

**Wie finden Führungskräfte Lösungen für spezielle oder wiederkehrende Herausforderungen? Wie entwickeln sich Führungskräfte weiter? Wie gehen sie mit Konflikten um? Sie treffen sich. Sie unterhalten sich miteinander. Sie besuchen Seminare. Sie bilden sich fort.**

**In Zeiten von Corona ist das alles schwieriger und komplizierter, teilweise unmöglich geworden. Ein individuelles Coaching kann hier die entstandenen Lücken füllen und zielgenau unterstützen. Entweder vor Ort, beim Coach oder online.**

Führung ist ein herausfordernder Beruf. Das ist er immer schon gewesen, aber in Zeiten der Corona-Pandemie ist es nicht leichter geworden. Insbesondere der zwischenmenschliche Umgang steht plötzlich unter anderen Prämissen als in der Zeit vor Corona. Führung hat ganz neue Aspekte erhalten, und Führungskräfte müssen sich damit derzeit intensiv auseinandersetzen.

Zudem kommt man als Führungskraft immer wieder in Situationen, in denen eine Unterstützung oder eine kleine Hilfestellung hilfreich wäre. Das gilt sowohl für Führungskräfte, die neu in ihrer Funktion sind, als auch für alte Hasen.

Gleichzeitig sind die Möglichkeiten für einen Erfahrungsaustausch mit anderen Führungskräften und Weiterbildungsmöglichkeiten zurzeit deutlich erschwert oder sogar unmöglich.

### **Hier kann ein Coaching eine sinnvolle Alternative bieten.**

Ein individuelles, professionelles Coaching gibt die Gelegenheit, in einem vertraulichen Rahmen persönliche Themen des beruflichen Alltags zu reflektieren. Ziel eines Coachings ist es, schwierige Situationen im beruflichen Alltag zu klären bzw. den Umgang damit vorzubereiten oder aber eine Verbesserung der aktuellen Situation herzustellen.

Letztlich geht es in einem Coaching darum, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Der Coach unterstützt die Selbstreflexion und -wahrnehmung des oder der Coachees und trägt so dazu bei, dass Probleme oder schwierige Situationen eigenständig gelöst werden können. Das Coaching bietet den Coachees Raum und Zeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen zu reflektieren, neue Blickwinkel einzunehmen und Lösungsansätze zu entwickeln.

Ein Coaching kann bei Ihnen vor Ort, in meinen Räumlichkeiten oder auch online stattfinden.

Folgende Themen werden häufig im Rahmen eines Coachings bearbeitet:

- Übernahme neuer Aufgaben und/oder Führungsverantwortung
- Reflexion des eigenen (Führungs-)verhaltens, Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Weiterentwicklung der eigenen (Führungs-)kompetenzen
- Klärung von Rollenfragen
- Begleitung bei Veränderungsprozessen
- Reflexion und Bearbeitung von Konflikten und Beziehungsthemen
- Optimierung der eigenen Arbeitsorganisation und des Selbstmanagements
- Vermeidung einer Überlastung, Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe
- Fragen zur eigenen Karriereentwicklung und beruflichen Weiterentwicklung

Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und mir. Als Diplom-Psychologin unterliege ich der Schweigepflicht. Alle Gesprächsinhalte bleiben stets vertraulich.

Sie haben weitere Fragen dazu? Bitte wenden Sie sich an mich. Informationen zu meiner Person finden Sie [hier](#).