



2021

byflury

Begleitungskonzept



Katharina Flury

# Inhaltsverzeichnis

Kurzportrait.....	2
Begleitungsverständnis .....	2
Menschenbild .....	3
Theoriebezug in Bezug auf die Tätigkeit.....	3
Methodische Aspekte (Vorbereitung, Durchführung, Abschluss von Begleitungen) .....	5
Dossierführung, Datenschutz, Kommunikation/Marketing.....	7
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	8

## Kurzportrait



**«Nur ich bin verantwortlich für mein Handeln und Tun und bestimme somit, wie mein Leben weiter verläuft. Geniesse das Leben selbst bestimmt und verfolge deine Ziele.»**

Käthy Flury, 2020

Ich bin glücklich verheiratet und lebe mit meinem Mann schon seit vielen Jahren am Stadtrand von Zürich. Unsere Beziehung blieb kinderlos, was uns beide nicht entzweite sondern vereinte. Aufgewachsen bin ich im Zürcher Oberland mit drei Geschwistern. Im Laufe der Zeit wurde ich konfrontiert mit den Schattenseiten des Lebens (Krankheit, Unfall, Verlust von Familienangehörigen). Nichtsdestotrotz bin ich ein aufgestellter und lebensbejahender Mensch geblieben.

Mehrere Jahre arbeitete ich im Bereich des öffentlichen Verkehrs. Die Organisation und der Verkauf von Reisen per Zug oder Flug hat mich erfüllt. Ich spürte jedoch innerlich, dass ich mich weiterentwickeln und einen neuen Weg einschlagen wollte. Mit Erfolg schloss ich das Höhere Wirtschaftsdiplom VSK (HSO Wirtschaftsschule Schweiz) ab. Das breit gefächerte Wissen (BWL, MKT, ORG, PM, HR, RW, RE, Komm, VWL) hilft mir betriebliche Abläufe zu verstehen und Schwachstellen zu erkennen. Körper und Geist sind für mich unzertrennbar miteinander verbunden. Ich trainiere regelmässig im Fitnesscenter und in bewege mich in der Natur. Ich habe mein Knowhow im Bereich des Breitensports mit den Ausbildungen Dipl. Fitnesstrainerin und Dipl. Body Toning & Workout Instructor (star education) erweitert. Das Zert. Practitioner fortgeschrittene Kommunikations- und Veränderungsmodelle und Licensed Business Practitioner of NLP™ (mindgroup coaching academy, Richard Bandler) sowie das Zert. Coach (ipc akademie) geben mir zusätzlich das fachliche Wissen als Begleitperson bzw. Coach professionell zu arbeiten.

Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen. Mir ist der Kontakt eins-zu-eins sehr wichtig. Die verbale und / oder nonverbale Kommunikation prägt das Erscheinungsbild und die Wahrnehmung der Dialogbeteiligten. Als Coach möchte ich Menschen befähigen die Lösung für ihre Anliegen selbst zu finden. Das Leben besteht aus vielen Facetten. Es ist bereichernd die Perspektive (Sichtweise) zu wechseln und neue Erfahrungen zuzulassen.

## Begleitungsverständnis

Die Arbeit mit Menschen macht mir Freude. Im Mittelpunkt steht für mich das Individuum, die Einzelperson (Coachee), welche die Hilfe zur Selbsthilfe sucht und das eigene Verhalten auf freiwilliger Basis reflektieren und umwandeln möchte.

Ich begleite und unterstütze beim Aufbau von Selbstlernkompetenz, stärke dabei die Selbstverantwortung und das Selbstbewusstsein. Kommunizieren auf Augenhöhe und eine gute Zuhörerin bzw. Gesprächspartnerin zu sein, sind für mich selbstverständlich. Der innere Prozess, geprägt von Erlebnissen, ist Angelegenheit des Coachees. Ich befähige den Coachee zur Weiterentwicklung und motiviere das definierte Ziel zu erreichen.

## **Menschenbild**

Das Handeln wird definiert aus Werten und Normen unserer Gesellschaft. Beeinflusst vom Rechtssystem und dem sozialen Netzwerk ist das Verhalten gegen aussen unterschiedlich. Der eigene Hintergrund (Kultur, Religion, Ethik und Soziale Leitbilder) prägt die Präsenz und das Auftreten im hier und jetzt. Meine Werte sind unter anderen Gesundheit, Respekt, Kompetenz, Kommunikation, Glaubwürdigkeit, Fairness, Verbindlichkeit, Toleranz, Ehrlichkeit und Offenheit. Kennen Sie Ihre Werte und deren Bedeutung für das eigene Verhalten?

Ich unterstütze den Coachee beim Erarbeiten des Selbstkonzeptes. Die Selbstwirksamkeit und Selbstorganisation helfen dabei die Emotionen, die Denkweise und das gesamte Handeln zu verstehen und selbst zu beeinflussen. Änderungen sind jederzeit möglich, bedeuten aber, dass man sich intensiv mit dem Wissen und den Fähigkeiten auseinandersetzt und nicht darauf hofft eine Belohnung für die Leistung zu erhalten. Dies ist eine Herausforderung, welche ich auf Augenhöhe mit dem Coachee bespreche. Ich führe den Prozess, um die notwendigen Ressourcen zu finden, welche hilfreich sind das gesteckte Ziel zu erreichen. Schritt für Schritt für Schritt in Richtung Erfüllung der eigenen Wünsche und Verwirklichung der Träume.

Die Arbeit mit gesunden Menschen steht für mich im Mittelpunkt. Mein Anliegen ist es das körperliche und seelische Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Mittels Analyse schaue ich gemeinsam mit dem Coachee die Ausgangslage und seine Verhaltensweisen an. Der Coachee erarbeitet selbst Lösungsmöglichkeiten für eine erfolgreiche, gesundheitsbezogene Beeinflussung seiner aktuellen Lebensweise. Mein Tipp: Nimm die persönlichen Herausforderungen an. Es ist spannend neue Wege zu gehen.

## **Theoriebezug in Bezug auf die Tätigkeit**

Die kognitiven Prozesse des Menschen bauen aus psychologischer Perspektive auf Wahrnehmung, Intelligenz, Sprache, Denken und Problemlösen, Gedächtnis und Aufmerksamkeit auf (Psychologie, 20., aktualisierte Auflage, Richard J. Gerrig). Bei der Aufmerksamkeit wird ein Reiz aus der Umwelt auf den verschiedenen Sinnessystemen des Menschen visuell, auditiv, taktil, chemisch oder über den Gleichgewichtssinn aufgenommen. Da das Gehirn mit den vielen Reizen überfordert ist, wird automatisch eine Filterung der Informationen bewusst oder unbewusst vorgenommen. Unerwünschte Reize werden aus der kognitiven Verarbeitung herausgefiltert, andere Reize werden einzeln durchgelassen (vgl. Broadbent, 1958). Die bewusst wahrgenommenen Informationen lösen automatisch einen Denkprozess aus, wie das Problem gelöst werden kann. Der Denkprozess des Planens ist die Fähigkeit vorausschauend zu denken und zu handeln. Pläne werden mental auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet. Mit Hilfe von bewussten oder unbewusster Aufnahme von Informationen werden unbewusste bzw. automatische Reaktionen ausgelöst. Es ist für den Coachee im Handlungsprozess von Bedeutung transparente Entscheidungen zu treffen, Visionen zu realisieren und die Strategie für sich selbst umzusetzen. Es ist meine Aufgabe als Coach ihm die Umgebung, d.h. die Beziehung, die Zeit und den Raum zur Verfügung zu stellen, um sein Anliegen zu beleuchten.

Präventive Interventionen helfen bei Stress- und Selbstmanagement, dem Entspannungsverfahren, beim Kommunikationstraining u.v.m. Ich als Coach bin der Experte für den Prozess, der Coachee ist die Fachperson für den Inhalt und gemeinsam bringen wir den Lösungsprozess voran.

### **Verhalten**

Die Verhaltenstherapeutische Intervention bzw. die kognitive Verhaltenstherapie wende ich zum Bewusstmachen von Kognitionen (Gedanken, Einstellungen, Bewertungen, Überzeugungen) an. Hilfe zur Selbsthilfe, Methodenvermittlung auf Basis der Ursachen und der Entstehungsgeschichte, innere Vorgänge beim Coachee, dies sind wichtige Aspekte bei dieser Interventionsform. Das beobachtbare Verhalten und dessen Veränderung steht im Mittelpunkt. Es ist die Art und Weise wie wir denken, was bestimmt wie wir uns fühlen, verhalten und darauf körperlich reagieren. Ziel ist es eine Korrektur von irrationalen Einstellungen vorzunehmen und den Transfer der korrigierten Einstellungen ins korrekte Verhalten zu initiieren.

### **Das 4 Schnäbel-/ 4 Ohren-Modell**

von Friedemann Schulz von Thun

Jede Person spricht mit vier Schnäbeln und hört mit vier Ohren. Die Botschaft bzw. die Aussage des Senders enthält immer den Sachinhalt (worüber ich informiere), den Appell (wozu möchte ich dich veranlassen), die Selbstoffenbarung (was ich von mir kundgebe) und die Beziehung (was ich von dir halte und wie wir zueinanderstehen). Der Empfänger versteht je nach Verfassungsgrad die gesprochenen Worte unterschiedlich: Sachohr (hört keine Zwischentöne), Appellohr (achtet wenig auf eigene Bedürfnisse), Selbstaussageohr (Verlagerung der Probleme auf andere Personen) und Beziehungsohr (nimmt alles persönlich). Das Modell, das «Innere Team» von Schulz von Thun erläutert diese Erkenntnis: Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser. Diese Interventionsform anerkennt die innerliche Pluralität (Persönlichkeit, Erziehung, Sozialisation) des Menschen. Das Seelenleben lebt durch Stimmung und Dynamik der verschiedenen inneren Stimmen, die manchmal leise, lauter, ergänzend oder widersprechend sind. Jede innere Stimme hat eine positive Absicht für das Gesamtsystem. Das «Innere Team» ermöglicht einen Dialog mit sich selbst gezielt zu gestalten und zu steuern. Dadurch eröffnen sich neue Perspektiven (Veränderung der Sichtweise), eine differenziertere Betrachtungsweise wird möglich und schafft Handlungsoptionen. Ein wirkungsvolles Instrument für ein produktives Arbeits- und Seelenleben.

### **Analyse**

Bei den lösungszentrierten Interventionen liegt der Fokus bei den Wünschen, Zielen und Ressourcen. Die Entstehung von Problemen wird dabei nicht näher beleuchtet. Wichtig ist, dass die positiven Unterschiede von bereits gut funktionierenden Prozessen erkannt und verstärkt werden, d.h. es wird nicht das Problem bearbeitet, sondern es werden Lösungen erarbeitet. Bei dieser Interventionsform steht die Öffnung neuer Sichtweisen im Vordergrund, damit neue Ideen und neue Lösungen durch den Coachee erarbeitet werden können.

**«Metaebene ist die lose verwendete Bezeichnung für eine übergeordnete Sichtweise, in der Diskurse, Strukturen oder Sprachen als Objekte behandelt werden.»**

Wikipedia

Das Post-It Coaching ist eine Variante, wie man Struktur in eine verfahrenere, unüberschaubare Situation bringen kann. Dem Coachee wird es durch das Aufschreiben und Veranschaulichen der inneren Prozesse die Möglichkeit gegeben neue Sichtweisen einzunehmen, Standpunkte werden verdeutlicht und Lösungen erkennbar. Die folgende Nähe-Distanz-Betrachtung ermöglicht einen Perspektivenwechsel auf die bestehende Situation. Lösungsansätze und Vorgehensweisen können so differenziert und weiter verfeinert werden. Diese Interventionsform ist mein Geheimtipp, wenn es um private Herausforderungen oder betriebliche Zusammenhänge geht.

### **Lösung**

Meine Haltung als Coach ist die unbedingte Wertschätzung und emotionale Wärme, die Empathie und die Kongruenz in meiner Haltung. Ich arbeite auch mit klientenzentrierten Interventionen, denn ich bin der Ansicht, dass der Coachee alles Notwendige besitzt, seine persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten. Die Persönlichkeit zeichnet sich durch eine Selbstverwirklichungs- und Selbstvervollkommnungstendenz aus. Diese Haltung wird im Begleitungsprozess gefördert.

**«Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um Veränderungen zu erreichen, sind bereits in ihm vorhanden.»**

Society of Neuro-Linguistic Programming™ (NLP™) von Dr. Richard Bandler

Eine mögliche Interventionsform ist das Timeline Coaching (NLP™). Dabei wird mit Ressourcen (Erlebnisse, Gefühle und Erfahrungen) gearbeitet. Ziel ist es, eine Verbindung zwischen bereits erlebten Ressourcen und zukünftigen Zielen zu schaffen sowie die vorhandenen Ressourcen aktiv zu stärken. Angestrebt wird eine Veränderung auf der Persönlichkeitsebene bzw. die Beeinflussung des Selbstmanagements. Erinnerungen verändern sich, mögliche Blockaden in der Betrachtungsweise des Coachees werden in Ressourcen umgewandelt und eine neue Interpretation der Geschehnisse wird ermöglicht. Negative Gefühle werden so umgewandelt in positive Gefühle.

## **Methodische Aspekte (Vorbereitung, Durchführung, Abschluss von Begleitungen)**

**Es ist nicht die Aufgabe des Coachs, den Coachee zu «verändern». Sondern die Aufgabe von Coaching besteht darin, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen.**

Handbuch Systemisches Coaching, Eckard König, Gerda Volmer, 3. Auflage, S. 27

Die Grundstruktur eines Coachingprozesses lässt sich vom GROW Modell von John Whitmore, 2011 (Handbuch Systemisches Coaching, Eckard König, Gerda Volmer, 3. Auflage, S. 50) ableiten. Die vier Phasen bestehen aus GOAL (Zielsetzung), REALITY (IST-Situation), OPTIONS (Lösungsmöglichkeiten) und WILL DO (Handlungsplan).

Mittels gezielter Fragen werden die einzelnen Phasen durch den Coachee bearbeitet. Das Ziel muss SMART (spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert) sein, sonst ist die Wirksamkeit nicht gegeben.

### **Regulärer Prozessablauf**

Interventionsgespräche verlaufen nach einer vorgegebenen Struktur ab. In der Vorbereitungsphase nehme ich mir genügend Zeit, um mich in die Rolle des Coachs zu versetzen. Die mentale Vorbereitung hilft mir Ruhe auszustrahlen und eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen. Wichtig ist hierbei auch die Raumvorbereitung, damit optimale Arbeitsbedingungen herrschen. Ist genügend Schreibmaterial vorhanden? Habe ich alle Hilfsmittel, die benötigt werden? Stimmt die Sitzanordnung? Ich als Coach muss mir der Prozessführungsstrategie bewusstwerden, muss offen und unvoreingenommen dem Coachee gegenüber sein.

In der Einstiegsphase baue ich die Beziehung zum Coachee mit Hilfe des Joining (professioneller Smalltalk) auf. Es geht hier um das gegenseitige aufeinander einstimmen und sich kennenlernen. Hier zeige ich, dass ich eine gute Gastgeberin und eine unterhaltsame Gesprächspartnerin für Alltagsgespräche bin. In dieser Phase kläre ich mit dem Coachee die Rahmenbedingungen (Diskretion, Schweigepflicht, Vertraulichkeit, Vereinbarungen, Abmachungen, Sonstiges) und allfällige Dreiecksbeziehungen (Auftraggeber aus privatem / geschäftlichen Umfeld).

In der Auftragsklärungsphase ist es ausschlaggebend, dass der Coachee und ich das gleiche Zielbild vor Augen haben. Je konkreter die Vorstellung ist, desto realistischer ist die Zielerreichung. Es ist wichtig, dass ich hier dem Coachee genügend Zeit und Raum gewähre, damit dieser seinen Auftrag und das Ziel selbst definieren kann. Ich bin als Coach verpflichtet im Sinne des Auftrages zu handeln, aktiv zuzuhören, Verständnis zu zeigen und mittels offener Fragestellungen den lösungsorientierten Denkprozess beim Coachee anzuregen. Der Coachee ist verantwortlich für den Auftrag im Heimatsystem. Das Ziel ist ausserhalb der Beratungseinheit beeinfluss- und erreichbar. Den Auftrag für das Beratungssystem, d.h. das erreichbare Ziel für die Coaching Sitzung erarbeiten wir gemeinsam (Coach / Coachee). «Was können wir beide heute, hier und jetzt dazu tun, dass Du das von Dir genannte Ziel letztendlich erreichst?»

Es gibt verschiedene Ansätze für die Unterstützung bzw. Beschleunigung des Lösungsprozesses. Ich bin als Coach gefordert die richtige Methode oder das richtige Hilfsmittel auszuwählen, um den Lern- und Veränderungsprozess beim Coachee zu initiieren. In der Interventionsphase arbeite ich mit der Ressourcenerkundung, dem Perspektivenwechsel und dem Lösungsentwicklungsprozess.

In der Transferphase werden die Handlungskompetenzen (Metaressourcen) aus der Interventionsphase gesichert. Daraus werden Aktionen und Handlungen für den Alltag bestimmt. Wichtig ist, dass Indikatoren und Verbindlichkeiten geschaffen werden, d.h. dass Aktionen von Seiten des Coachees umgesetzt werden müssen (wer, macht was, bis wann, Teilziele / Ziele, Auftrag geben / überprüfen). Die neu gewonnenen Erkenntnisse aus der Coaching Sitzung müssen verankert werden.

Es ist wichtig, dass die hergestellte Beziehung wieder aufgelöst wird, damit der Coachee selbstverantwortlich wieder in seinen Alltag zurückkehren kann. In der Abschlussphase fasse ich als Coach die Kernpunkte aus der Begleitungssitzung zusammen und lenke die Aufmerksamkeit des Coachees auf dessen Fortschritt und das Ziel, das angestrebt wird. Die Frage nach dem weiteren Tagesverlauf oder dem Vorhaben des Coachees ist eine gute Möglichkeit des Entjoining.

In der Nachbearbeitung, d.h. nachdem der Coachee gegangen ist, folgt das Wiederherrichten des Raumes. Notizen und Prozessmaterialien (Flip Charts, Kartenmaterial, usw.) werden fachgerecht entsorgt oder gemäss Datenschutz abgelegt. Der wichtigste Punkt in der Nachbereitung ist aus meiner Sicht jedoch die Selbstreflexion mit Fokus auf die Arbeit als Coach. Hierfür rechne ich genügend Zeit ein, denn es geht um das strukturierte Nachdenken über die abgeschlossene Begleitungssitzung. Hierfür nehme ich die Metaperspektive ein: Wie ist das Coaching abgelaufen? Was habe ich beobachtet? Wie beurteile ich meine Arbeit? Was kann ich in Zukunft noch besser machen? Es geht in dieser Phase u.a. um meinen Lernprozess, um die Handlungskompetenzen weiterzuentwickeln. Beleuchtet wird die Selbstkompetenz (Professionalität und Ethik, Präsenz im Coaching), die Sozialkompetenz (Herstellen von Vertrauen, Erzeugen von Bewusstsein), die Berater-/ und Fachkompetenz (Umgang mit Auftrag und Ziel, Leiten des Prozesses) und die Interventions-/ und Methodenkompetenz (wirksame Fragestellungen, Interventionen und Hilfsmittel).

## **Dossierführung, Datenschutz, Kommunikation/Marketing**

Professionalität und Ethik stehen für mich an oberster Stelle. Bereits beim ersten Kontakt kläre ich mit dem Coachee die Rahmenbedingungen der Coaching Sitzung ab. Das Einverständnis und die Freiwilligkeit des Klienten gehört zur Handlungsgrundlage. Möglichkeiten von Fragen: Welche Daten werden aufbewahrt? Welche Daten werden umgehend fachgerecht entsorgt oder Datenschutzkonform abgelegt? Welche Arbeitspapiere nimmt der Coachee mit (Papier, Fotoprotokoll, usw.)? Alle notwendigen Punkte werden ehrlich, korrekt und so transparent wie möglich miteinander besprochen und umgesetzt. Der Datenschutz ist gewährleistet.

**«Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.»**

Antoine de Saint-Exupéry

Ich habe eine eigene Homepage ([www.coachingbyflury.ch](http://www.coachingbyflury.ch)).

Ich bin auf LinkedIn vertreten (<https://www.linkedin.com/in/katharina-flury-10056519a>).

Ich bin auf Facebook vertreten (<https://www.facebook.com/katharina.flury>)

Ich bin Mitglied des V-P-T Fachverband für Persönlichkeitstraining (<https://v-p-t.ch>).

Ich habe Visitenkarten erstellt, welche ich nun gezielt an befreundete Menschen und Bekannte abgebe. Die Mund-zu-Mund-Propaganda nutze ich für die Verbreitung von Informationen oder Empfehlungen und hoffe so, dass ich an neue Kunden herantreten kann. Das Begleitungskonzept, welches meine Kompetenzen im Bereich Coaching aufzeigt, gebe ich an interessierte Personen oder Institutionen ab und hoffe auf gute und interessante Gespräche.



## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

### **Definition Filtertheorie der Aufmerksamkeit**

[de.wikipedia.org/wiki/Filtertheorie\\_der\\_Aufmerksamkeit](https://de.wikipedia.org/wiki/Filtertheorie_der_Aufmerksamkeit)

### **Ausbildungen Fitnessbereich**

[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch), star school für training and recreation, Zürich, 2015 und 2018

### **Definition Metaebene**

[de.wikipedia.org/wiki/Metaebene](https://de.wikipedia.org/wiki/Metaebene)

### **Handbuch Systemisches Coaching**

[www.beltz.de](http://www.beltz.de), beltz, 2008, Eckard König, Gerda Volmer

### **Höheres Wirtschaftsdiplom VSK**

[www.hso.ch/wirtschaft-management/hoheres-wirtschaftsdiplom-vskhwd](http://www.hso.ch/wirtschaft-management/hoheres-wirtschaftsdiplom-vskhwd)

### **Manual Business NLP Practitioner**

[www.mindgroup.ch](http://www.mindgroup.ch), mindgroup coaching academy, 2020

### **Miteinander reden: 1 – 4**

[www.rororo.de](http://www.rororo.de), rororo, Sonderausgabe 2019, Friedemann Schulz von Thun

### **Buch Psychologie**

20., aktualisierte Auflage, Richard J. Gerrig, pearson

### **Studien- und Lehrunterlagen Zert. Coach**

[www.w1nner.com](http://www.w1nner.com), ipc akademie, 2020

### **Zitat von Antoine de Saint-Exupéry**

[beruhmte-zitate.de](http://beruhmte-zitate.de)