

# Mit Selbstcoaching Veränderungen angehen

Die einzige Konstante ist der Wandel. Diese Tatsache prägt den Alltag von Führungskräften auf allen Stufen und verlangt nach veränderten Konzepten für deren Entwicklung. Führungskräfte müssen lernen mittels Selbstcoaching ihren Lernprozess selber zu initiieren und zu steuern.

Professionelle Führungsarbeit verlangt nach umfassenden Kompetenzen. In der Vergangenheit wurden diese in erster Linie an Weiterbildungsveranstaltungen erworben. Zunehmend reicht es aber nicht mehr, sich Kompetenzen auf Vorrat anzueignen. Führungskräfte müssen heute befähigt werden Lernprozesse selber einzuleiten und zu steuern – sich also selber zu coachen. Damit können sie auch im Wandel herausfordernde und schwierige Situationen meistern.

## Was ist Selbstcoaching?

Selbstcoaching hilft viele Konstellationen im Führungsalltag strukturiert anzugehen und zu einer Lösung zu führen. Der Coaching-Prozess gestaltet sich in vier Phasen:

1. Problem finden und klären (Analysephase)
  2. Ziel formulieren
  3. Problembearbeitung und Strategieentwicklung (Ressourcenphase)
  4. Entscheidungs- und Umsetzungsphase
- In jeder Phase wird die Führungskraft mit gezielten Fragestellungen und Me-



thoden aus dem Leitfaden Selbstcoaching unterstützt (siehe kostenloser Checklisten-Download).

## Selbstreflexion die Kompetenz der Zukunft

Die Fähigkeit zum Selbstcoaching entwickeln heisst zu allererst die eigene Selbstreflexionsfähigkeit zu fördern. Als Führungskraft muss ich die Muster meines eigenen Führungsverhaltens erkennen und Feedback als Selbstverständlichkeit annehmen. Bewährte Gefässe wie die kollegiale Beratung in Erfahrungsgruppen oder die Implementierung einer umfassenden Feedbackkultur helfen dabei.

## Checklisten-Download

Drei kostenlose Tools zum Thema:

- Leitfaden Selbstcoaching
- Reflektiver Kreis – eine Unterstützung zur Selbstreflexion
- Die Ressource ICH – persönliche und unternehmerische Ziele harmonisieren

Jeden Monat finden Sie unter [www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch) > Download neue Tools.



Peter Bürki ist seit 20 Jahren mit den Kernkompetenzen Personalentwicklungskonzepte und Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen tätig. Er ist Gründer und Gesellschafter des Coaching Zentrum Olten und der Lernwerkstatt Olten. Die im Beitrag beschriebenen Kompetenzen bilden Bestandteil des Lehrgangs zum dipl. Coach SCA des Coaching Zentrum Olten.

[www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)  
Tel. 062 926 43 93



coaching zentrum olten

## 2. Oltner Coaching Nachmittagsforum

Mittwoch 14. März 2007

13.30 bis 18.00 Uhr, anschl. Apéro, Hotel Arte, Olten

### Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM

Dr. phil. Maja Storch, Universität Zürich,  
Autorin des Buches «Selbstmanagement – ressourcenorientiert»

Am 2. Oltner Coaching Nachmittagsforum lernen Sie das Zürcher Ressourcen Modell als Selbstcoaching-Instrument einzusetzen, gewinnen neue Erkenntnisse und pflegen das Netzwerk.

Infos und Anmeldung beim Veranstalter Coaching Zentrum Olten:  
[www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)