



**mycoachtime** by Tatjana Novkovic  
**Coaching Begleitung Beratung**

## Begleitungskonzept

Zertifizierte Coachin,

Teamcoaching,

Laufbahn- und Karrierecoaching



Begleitungskonzept

mycoachtime - Tatjana Novkovic

Bannacherstrasse 20, 8175 Windlach

### MEIN ZIEL FÜR DICH:

bewusst.  
zielorientiert.  
handlungsfähig.

Beginne mit dem Notwendigen,  
dann tue das Mögliche und plötzlich wirst du das  
Unmögliche tun.

- Franz von Assisi -

### ICH LIEBE MEINE ARBEIT:

Mit Stärken, stärken.  
Das Potenzial aus dem Menschen erheben.  
Ehrgeiz, Motivation wecken – ermutigen und mit Zuversicht  
zum Ziel führen.

Windlach, 12.11.2021

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung zu meiner Person	2
2. Begleitungsverständnis	2
2.1. Meine Zielgruppe	3
2.2. Meine Abgrenzung	3
3. Mein Menschenbild	4
4. Theoriebezug	4
5. Methodische Aspekte	5
5.1. Methodenvielfalt	5
5.2. Struktur und Methodik im Gesprächsverlauf	5-6
6. Dossierführung	7
7. Kommunikation und Marketing	7
8. Literaturverzeichnis	7
8.1 Bücher	7-8
8.2 Internet	8

## 1. Einleitung zu meiner Person


Ich war nahezu zehn Jahre in der Arbeitsintegration tätig und bin immer wieder aufs Neue von den Menschen und ihrer Entwicklung fasziniert. Hierbei konnte ich feststellen, wie durch personen- und zielorientierte Gespräche das Potenzial von den Teilnehmenden / Klienten sich entfalten und ihr Potenzial dadurch entwickelt werden konnte. Genau das ist meine Motivation und gibt mit Kraft und Energie, wenn Menschen durch ihre Fähigkeiten ihren Zielen folgen und diese durch Willenskraft, Konsequenz sowie Tatendrang erreichen können. In meiner Praxis- und Outdoor Bereich begleite ich Klienten / Coachees dabei ihren Standort zu bestimmen, Ziele zu definieren und Lösungsansätze zu entwickeln. Aufgrund ihrer Ressourcen und Bedürfnisse können neue Möglichkeiten sowie Perspektiven entwickelt werden. Ich bin ein sehr positiver Mensch und möchte immer vorwärts gehen, denn es soll keinen Stillstand geben und wir haben ein Leben. Es muss «im Fluss» sein und das Neue kann kommen.

## 2. Begleitungsverständnis

Ich habe die Einstellung, dass «jede Person bereits ihre Fähigkeiten und Talente in sich trägt» und die eigene Ressourcenvielfalt so viel wie möglich nutzen und ausleben sollte. Im Rahmen meiner Arbeit unterstütze ich die Coachees ihr Potenzial zu entdecken und diese wertvollen Fähigkeiten zu nutzen als auch in ihr Leben zu integrieren und auszuschöpfen. Oder sie brauchen einen Perspektivenwechsel, um andere Aspekte zu sehen. Als Begleitungsperson bin ich verantwortlich für den Prozess, den Ablauf, die Methodik sowie den Zeitrahmen. Meine Hauptaufgabe ist es, offene und kreative Fragen zu stellen. Ich arbeite prozess- und lösungsorientiert mit dem Fokus, sich mit den aktuellen Lebenssituationen auseinanderzusetzen, passende Möglichkeiten und Lösungen zu schaffen. Der Coachee bestimmt das Thema und wir nutzen die möglichen Settings wie Praxis, Outdoor- und Online Sessions, um einen persönlichen und individuellen Entwicklungsprozess zu bestimmen. Das Ziel des Coachings ist, neue Perspektiven zu ermöglichen sowie Bewusstheit über die eigenen Lebensstile, Glaubenssätze, Absichten und Ziele zu schaffen.

## 2.1. Meine Zielgruppe

Meine Zielgruppe sind erwachsene Frauen und Männer, die mental gesund und stabil sind. Klienten / Coachees, die sich beruflich oder privat mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

 Wer bin ich?

 Was will ich?

 Wie komme ich dahin?

### a) Standortbestimmung

- Eigene Persönlichkeit entdecken (Fähigkeiten, Talente, Charakter)
- Ressourcen erarbeiten und eigene Werte definieren
- Glaubenssätze und Lebensstile erkennen
- Identität stärken

### b) Zielsetzung

- Träume und Sehnsüchte benennen
- Vision erarbeiten und Ziel definieren

### c) Strategie / Lösungen

- Etappen planen und einen geeigneten Weg definieren
- Ängste überwinden und mutige Schritte wagen

## 2.2. Meine Abgrenzung

Ich sehe eine klare Grenze zwischen Coaching und Beratung, dass sich wie oben erwähnt an mental gesunde und stabile Menschen richtet und der Psychotherapie, die sich an psychisch erkrankten Personen widmet. Trifft zweites zu, empfehle ich dem Klienten eine geeignete fachliche Unterstützung und weise ihn weiter. Eine weitere Abgrenzung sehe ich zu Kunden, welche Expertenratschläge erwarten oder in einer anderen Form von Begleitung, Verständnis und Mitgefühl erhoffen ohne die Lösung eines Problems zu suchen. In diesem Falle werde ich die entgegengebrachten Absichten des Klienten spiegeln und ihn ermutigen wieder zu kommen, wenn er aktiv an der Veränderung seiner Situation arbeiten möchte.

### 3. Menschenbild

Mein Menschenbild richtet sich an der Individualpsychologie, die darauf basiert, dass der Mensch ein „unteilbares Ganzes, schöpferisch, einzigartig, in untrennbarer Beziehung zu anderen, ein zielgerichtetes und Entscheidungen treffendes, selbstverantwortliches Einzelwesen“ ist. Jeder Mensch ist einmalig, hat eine eigene Persönlichkeit, ist ein Individuum. Jeder Einzelne hat seine eigene Geschichte, verfolgt seinen eigenen Lebensstil und ist eine unverwechselbare Persönlichkeit. Von Geburt an ist der Mensch ausgerichtet sich positiv zu entwickeln, sich zu entfalten und seine Ressourcen zu nutzen, um ein sinnerfülltes Leben zu führen. Der Mensch ist ein soziales Wesen, das heißt er braucht Andere zum Überleben und hat ein Grundbedürfnis nach Sicherheit und Bedeutung. Jeder Mensch hat ein Recht auf Freiheit und Selbstbestimmung.

### 4. Theoriebezug

Grundlage meines Gesprächs ist das Individuum, eine von Alfred Adler 1913 etablierte Form der Tiefenpsychologie. Sie ist eine gemeinschaftsfördernde, ermutigende, zielgerichtete, sinngebende und ganzheitliche Psychologie. Ihr Ziel ist es, den Menschen ein Gefühl der Eigenverantwortung zu vermitteln. Die Individualpsychologie basiert auf Selbstwertgefühl, Selbstachtung und Selbstvertrauen und nicht auf Menschen wie sie jetzt sind, sondern wie sie werden und sein könnten. Der Mensch ist daher sozial, beziehungsorientiert, entwicklungsfähig und kann nicht ohne andere leben. Wichtige Aspekte der Individualpsychologie sind: Ganzheitlichkeit, persönliche Interpretation, Zweck, Bedeutung von Bildung und das eigene Bild von sich selbst und aus individualpsychologischer Sicht sind Körper, Seele und Geist unteilbar. Sie bilden eine Einheit. Der Mensch ist daher immer als Ganzes betroffen.

## 5. Methodische Aspekte

Im Zentrum der Methodik steht das Gespräch. Es dient dem gegenseitigen Verständnis und ist ein Instrument des Ausdrucks und des Feedbacks, schafft Raum für und grundlegende Prozesse. Konstruktive, offene und kreative Fragen stehen im Mittelpunkt des Dialogs zwischen dem Klienten und Coachin.

So können effektive und nützliche Lösungen entwickelt werden.

Des Weiteren werden verschiedene Tools verwendet, die immer abhängig von den Bedürfnissen und Zustimmung des Kunden sind. Als Coachin habe ich mir verschiedene Tools, Techniken und Fragemethoden sowie eine Gesprächsstrukturierung angeeignet.

### 5.1. Methodenvielfalt

Während eines Gespräches können Methoden situativ und auftragsabhängig eingesetzt werden. Darauffolgend sind einige von Tools aufgezählt, wie:

- Projektionstechniken, wie „die Schiffsgeschichte“, „das Zukunftsinterview“, „die Wunderfrage“
- Visualisieren mit Bildkarten
- Ressourcen entdecken durch Übungen wie „die grössten beruflichen Erfolge“, „Formulierung der Stärken“, „Die Selbst-GmbH“, „persönliche Wertehierarchie“ oder „Ferien“
- Skalieren, Spiegeln, Bewerten oder Grundrichtung der Persönlichkeit mit GPI-Online Test

### 5.2. Struktur und Methodik im Gesprächsablauf

Der Begleitungsprozess dauert in der Regel zwischen 3-9 Sitzungen zu je 1 – 1.5 Stunden. Das Strukturmodell meiner Gespräche ist nach dem COACH-Modell von Christopher Rauen 21 aufgebaut und dient als „roter Faden“ zur Orientierung. Unterschiedliche methodische Ansätze und Tools werden in diese Struktur eingebaut. Alle fünf Phasen sind Bestandteil einer einzelnen Sitzung, wie auch über den gesamten Coachingverlauf.

## 1. Come together: Beziehung- und Kontaktphase

Als Vorbereitung für das bevorstehende Gespräch lüfte ich den Raum, stelle die Getränke bereit und setze mich mit dem mir bekannten Thema auseinander, in dem ich mir einzelne Stichworte und erste Fragen notiere. Von grosser Wichtigkeit ist für mich der Erstkontakt. Ich achte auf einen freundlichen und sympathischen Erstkontakt, um von Beginn an die Beziehung positiv zu gestalten und Gleichwertigkeit herzustellen. Das Erstgespräch ist eine zentrale Grundlage und dient der Akquise, ob der Klient, wie auch ich als Beraterin, einem gemeinsamen Coachingprozess zustimmen.

## 2. Orientation: Inhaltliche Orientierung und Auftrag

Ich achte auf die Ausdrucksweise des Klienten und frage nach seinem Wohlergehen, Wunsch sowie seinen Erwartungen nach. Der Klient wird nach einem klaren Auftrag befragt und realistische Ziele werden formuliert.

## 3. Analysis: Analyse des Auftrages und Vertiefung

Die Analyse dient dazu, damit eine effiziente und vor allem effektive Veränderungsarbeit ermöglicht wird. Meist ist es ein unbewusstes "Oberflächenthema" des Klienten, welches vergraben ist und dies gilt es, herauszuarbeiten. Die Finalität und der Lebensstil sowie Handlungsmuster des Klienten, sollen durch offene und konstruktive Fragen erkannt werden.

## 4. Change: Veränderungsphase

Hierbei wird Bewusstheit für die eigenen Stärken und Fähigkeiten geschaffen. Der Klient wird mit Selbstvertrauen und Zuversicht ermutigt und gestärkt, damit er neue Sichtweisen und Lösungsansätze gestalten kann. Die antrainierten Lebensstilsätze werden erneuert oder umformuliert.

## 5. Harbour: Zielerreichung und Abschluss

Für die Umsetzung der Neuorientierung werden realistische und nachvollziehbare Lösungsansätze vorbereitet. Bei einem Abschlussgespräch wird der gesamte Coachingverlauf ausgewertet sowie darauf geachtet, dass die Ziele erreicht wurden und der Klient positiv, wie auch in seiner Persönlichkeit gestärkt ist.

## 6. Dossierführung

Jeder Kunde hat ein Dossier mit: Name, Adresse, Telefon, Beginn mit der Begleitung sowie mit sämtlichen Notizen, ausgedruckten Fotos des Flipcharts und anderen Visualisierungen als auch Auswertung GPI-Test.

Datenschutz: Alle gesammelten Dokumente werden entsprechend den allgemeinen Datenschutzrichtlinien für fünf Jahre aufbewahrt und unter absoluter Verschwiegenheit geheim gehalten. Der Kunde hat ein Anrecht auf die Dokumente und kann diese jederzeit anfordern.

## 7. Kommunikation und Marketing

Auf meiner Homepage [www.mycoachtime.ch](http://www.mycoachtime.ch) ist mein Coaching Angebot ersichtlich. Dieses beinhaltet Einzelcoaching in der Praxis, Outdoor und Online Coaching. Die persönliche Beziehung durch „Mund zu Mund Empfehlung“ ist meines Erachtens das effektivste Marketingtool. Das Social Media ist von zentraler Bedeutung, um Themen zu platzieren und wiederholt gezielte Aufmerksamkeit zu erzeugen sowie sich zu vernetzen. Mein Honorar ist 139.- CHF pro Stunde und wird in Rechnung gestellt. Die Coaching Gespräche finden nach Vereinbarung in meiner privaten Praxis in Windlach oder auch im Outdoor Bereich statt.

## 8. Literaturverzeichnis

### 8.1 Bücher

Alfred, Adler: Praxis und Theorie der Individualpsychologie, Anaconda Verlag, 2012

Ana Malina, Seiler: Zurück zu mir, Rohwolt Polaris Verlag, 2021

Antonio, R. Damasio: Der Spinoza – Effekt, List Verlag, 2005

Christian, Bischoff: Selbstvertrauen, die Kunst dein Ding zu machen, Ariston Verlag, 2014

Christian, Bischoff: Bewusstheit, Ariston Verlag, 2020



Maxwell, John C.: Ihr Traum auf dem Prüfstand. entfalt media GmbH 2010

Jan, Becker: Das Geheimnis der Intuition, Piper Verlag, 2014

Jan, Becker: Du kannst schaffen, was du willst, Piper Verlag, 2017

Jan, Becker: Entspannt schaffst du alles!, Piper Verlag, 2018

Jan, Becker: Du kannst Wunder vollbringen, Piper Verlag, 2020

Schulz von Thun, Friedmann: Miteinander reden 1, Störungen und Klärungen;  
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH 2003

Stefanie, Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash Verlag, 2015

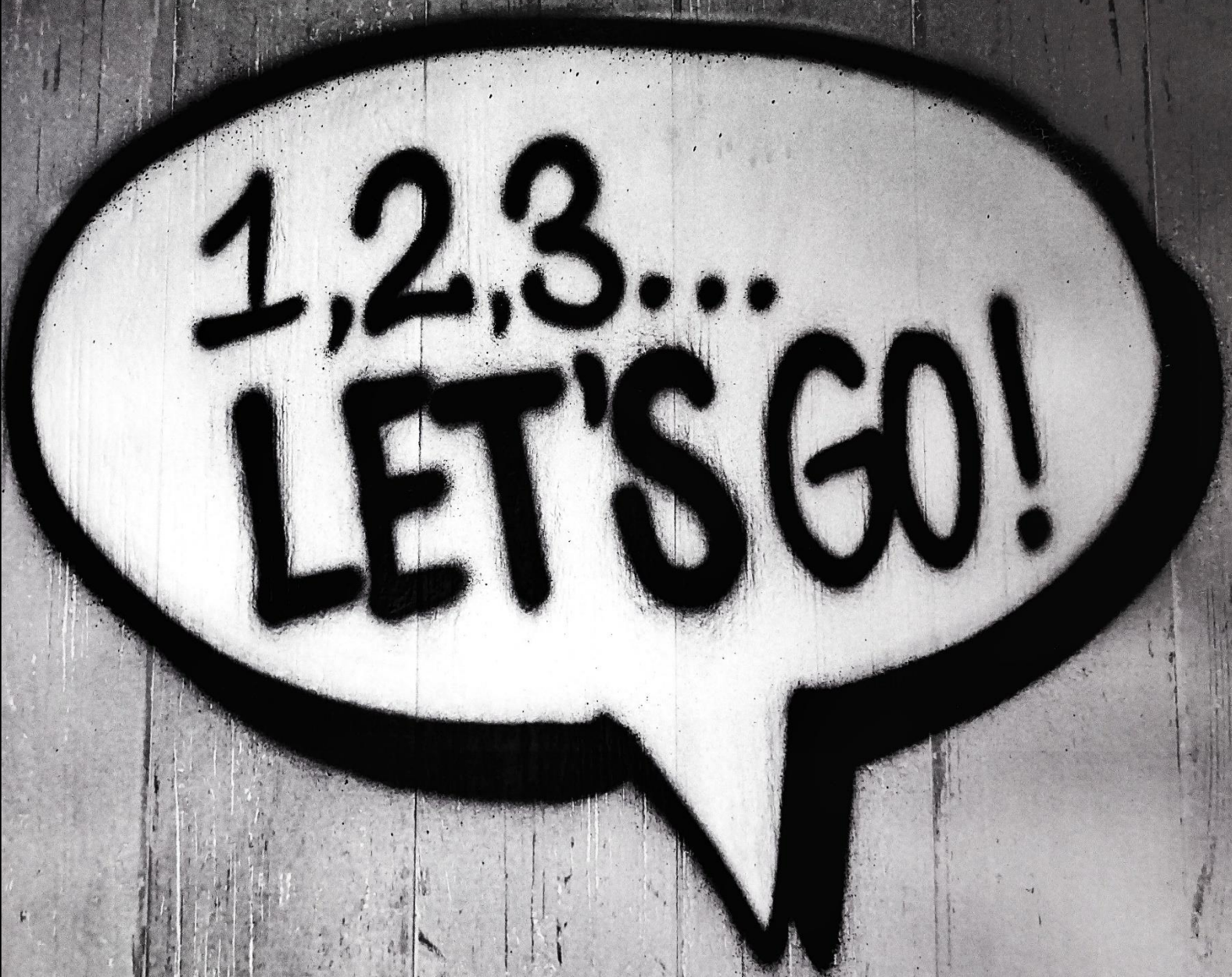
William, Lammers: Selbstcoaching mit Logosynthese, Kösel Verlag, 2012

## **8.2 Internet**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Positive\\_Psychologie#cite\\_note-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie#cite_note-1)

<https://www.coachingplus.ch/gpi-online.html>

<https://www.rauen.de/coaching-report/definition-coaching/ablauf/coach-modell.html>



mycoachtime by Tatjana Novkovic  
Coaching, Begleitung, Beratung  
Bannacherstrasse 20, 8175 Windlach  
[www.mycoachtime.ch](http://www.mycoachtime.ch)