

BUSINESS COACHING

AUSGABE 07
JULI/AUGUST 2025

WEKA

MENSCHEN IN UNTERNEHMEN NACHHALTIG ENTWICKELN UND BEGLEITEN

COACHING- METHODEN

So setzen Sie die Methode ein,
die zum Ziel passt

Mehr dazu auf Seite 2

TIERAUFSTELLUNGEN IM EINZELCOACHING

Wie Tierfiguren Personen
oder charakteristische
Rollenmuster ersetzen

Mehr dazu auf Seite 5

COACHING-TOOL: SOZIOGRAMM

Damit positive und
negative Beziehungen
sichtbar gemacht werden

Mehr dazu auf Seite 7

COACHING-PRAXIS: EMOTIONEN STEUERN

Lernen Sie, wie aktiv
an der Rollenidentität
gearbeitet werden kann

Mehr dazu auf Seite 9

COACHING- METHODEN

WARM-UP!



Stephan Bernhard



Matthias K. Hettl

Schön, dass Sie da sind!

Coach und Coaching sind keine geschützten Begriffe, und so versammelt sich unter dieser grossen Überschrift eine Vielzahl von Methoden. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, in dieser Ausgabe einen ersten Überblick darüber zu verfassen.

Coaching dient der individuellen Weiterentwicklung. Coaching hilft, hinderliche Verhaltens- und Sichtweisen abzulegen. Das Kernziel des Coaching-Prozesses ist es, ein Bewusstsein zu schaffen für die eigene Wahrnehmung, das eigene Erleben und das daraus abgeleitete Verhalten. Ist dieses ungünstig, gilt es, dieses Verhalten zu verändern bzw. den Umgang damit neu auszurichten.

Gute Coaches beherrschen einen breiten Methodenmix und kennen Prozesse, wie die gewünschten Antworten zu erlangen sind. Teile davon stellen wir hier vor.

Das Coaching-Tool «Soziogramm» bildet die interpersonalen Beziehungen innerhalb einer konstanten Gruppe ab und visualisiert positive und negative Beziehungen sowie Sympathien und Antipathien.

Die Coaching-Praxis «Emotionen steuern» zeigt ein Coaching-Beispiel einer Person, die fachlich glänzt, aber auf kollegialer Ebene im Umgang mit anderen Ebenen scheitert bzw. stehen bleibt.

Viel Freude mit dem Eintauchen in die vielfältige Methodenwelt.

Stephan Bernhard
Herausgeber

Dr. Matthias K. Hettl
Chefredaktion & Autor

Coaching-Methoden

Coach bzw. Coaching ist kein geschützter Begriff, und so versammelt sich unter dieser Überschrift eine Vielzahl von Methoden. Damit Sie einen Eindruck erhalten, gibt Ihnen der folgende Artikel einen Überblick. Wenn Sie ein Coaching durchführen, dann dient dies Ihrer individuellen Weiterentwicklung. Es hilft Ihnen, mögliche hinderliche Verhaltens- oder Sichtweisen abzulegen. Ziel eines Coaching-Prozesses ist es, dass Sie sich bewusst werden über Ihre eigene Wahrnehmung, Ihr Erleben und Ihr Verhalten, welches Sie in gewissen Situationen zeigen. Wenn Sie dieses als ungünstig empfinden, gilt es, dieses Verhalten zu verändern bzw. Ihren Umgang mit diesem neu auszurichten.

Ein guter und qualifiziert ausgebildeter Coach hat dazu einen Methodenmix und kennt Prozesse, wie Sie zu Ihren eigenen Antworten gelangen. Coaches sind spezialisiert und arbeiten individuell mit Ihnen an Ihrem Coaching-Anliegen. Aus ihrer Erfahrung heraus, stellen sie geeignete Methoden zusammen, die ihren Coachees weiterhelfen.

Verschiedene Coaching-Methoden

Die Coaching-Methode beschreibt das «Wie» oder «Mit was», und die Art des Coachings bezieht sich auf das Ziel des Coachings. Beispiele hierfür sind: berufliches Coaching wie beispielsweise Business Coaching, Karriere-Coaching, Job-Coaching oder Life-Coaching.

Eine Methode ist ähnlich einem Werkzeugkoffer, in dem verschiedene Tools liegen. Beispielsweise ist NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) die Methode, die eine Vielzahl an unterschiedlichen Tools beinhaltet: Timeline, Reframing, Walt-Disney-Strategie, Moment of Excellence, um nur einige zu nennen. Als Beispiel für übergreifende Coaching-Tools lassen sich die verschiedenen Fragetechniken anführen, die nicht immer einer einzelnen Methode zugeordnet sind.

Coaches haben sehr häufig mehrere Methoden, mit denen sie arbeiten, da jede Coaching-Situation individuell ist und auf den Coachee abgestimmt sein sollte. Bei der Methodenvielfalt gibt es nicht die eine Methode, die für jeden passt. Es kommt immer auch auf Ihr Anliegen an. Und auch hier führen viele Wege nach Rom. Im Folgenden können Sie sich einen Überblick über Methoden und Tools machen. So bekommen Sie eine gute Idee davon, was alles geht.

AUTOSUGGESTION



Bei der Autosuggestion bringt der Coach den Coachee in einen entspannten Zustand, den man durch verschiedene Einleitungen erreichen kann. Die Einleitung wird benötigt, um dem Bewusstsein mitzuteilen, dass Sie sich jetzt in Trance begeben möchten. Es gibt viele verschiedene Arten der Einleitung einer Autosuggestion, die Sie je nach Situation aussuchen können.

In der eigentlichen Suggestion, dem Wirkteil, können Sie fertige Suggestionen nutzen oder sich von Ihrem Coach beraten lassen. In diesem Teil werden die Veränderungen bewirkt, hin zu bestimmten Verhalten bzw. weg von unerwünschten Verhaltensweisen.

Tieraufstellungen im Einzelcoaching

Die Anzahl der unterschiedlichen Coaching-Methoden ist sehr gross. Jeder Coach wendet die Methode an, die er am besten kennt, welche ihm am geeignetsten erscheint und aus seiner Sicht den Coachee am meisten weiterbringt. Wenn der Coach professionell ist, prüft dieser auch immer wieder neue Methoden im Coaching.

Die systemische Aufstellung ist eine tiefgreifende Methode im Bereich des Coachings und der persönlichen Entwicklung, die darauf abzielt, die zwischenmenschlichen Dynamiken und Strukturen besser zu verstehen und zu optimieren. Durch den Einsatz von Tierfiguren, die stellvertretend für Personen oder charakteristische Rollenmuster stehen, ermöglicht diese Methode eine kreative und emotionale Annäherung an das Verständnis komplexer Beziehungen.

Tina ist eine «blöde Ziege», und Tom benimmt sich wie ein «aufgeplusterter Affe», während Leon ein echter «Angsthase» und Sina mutig, wie eine «Löwin» ist. Tiersymbole finden wir zuhauf in unserer Sprache. Tiere und die bestehenden Vergleiche lassen sich hervorragend im Training und in Coaching-Prozessen einsetzen.

Tiersymbole – Tausende von Jahren alt

Die Aufstellung mit tierischen Symbolen verändert die Perspektive und lässt eini-



ges in einem anderen Licht erscheinen. Die Arbeit mit Tiersymbolen ist bereits Tausende von Jahren alt, ob in der Bibel, bei den alten Ägyptern, bei den Schamanen oder den Naturvölkern – Tieren wurde schon immer eine gewisse Symbolik unterstellt. Sie stehen für Glück, Unglück, Kraft, Zartheit, Magie und vieles mehr. Genau deshalb kann man Tiere hervorragend im Coaching nutzen.

Viele Coaches kennen die Coaching-Methode der Aufstellung, die von Bert Hellinger entwickelt wurde. Inzwischen finden Massenaufstellungen mit Hunderten von Teilnehmern statt, und es

wird möglicherweise angeführt, dass es hierfür Repräsentanten bedarf, die im Einzelcoaching nicht zur Verfügung stehen.

Das ist richtig, es gibt im Einzelcoaching keine Repräsentanten, dennoch ist diese Coaching-Methode der Aufstellung in gewissen Varianten wunderbar für dieses Setting geeignet.

Wie Aufstellungen funktionieren

Jedes Umfeld, in dem sich der Coachee bewegt, ist ein System, sei es die Firma, die Familie oder der Sportverein. Jedes

Menschen bewegen. Zukunft gestalten.

Potenziale entdecken und entfalten –
und dabei selbst wachsen.
Unsere Coaching-Ausbildungen eröffnen
neue Perspektiven für echte Veränderungen.
Starten Sie jetzt Ihre Zukunft als Coach.
coachingzentrum.ch

