

Zukunftskompetenz für Einzelpersonen  
Nachhaltige Lösungen finden

# Berufsbezogenes Coaching für Privatpersonen:

Lernen Sie hier das berufsbezogene Coaching kennen und was Sie davon erwarten können:

## Eine besondere Beziehung habe ich zu Menschen, die...

- ... gerne langfristig gute Leistung erbringen wollen und vorbeugend Stress, dauerhafte Belastungen und Burnout bearbeiten wollen,
- ... beruflichen Erfolg und Gesundheit im Gleichgewicht halten/bringen wollen
- ... nach einer Überlastungssituation ihr berufliches Leben und Verhalten neu ordnen wollen, um (wieder) aufzublühen
- ... in beruflichen Veränderungssituationen (Karrieresprung, neue Firma/Aufgabe/ Rolle)
- ... im mittleren Management in Finanz-Dienstleistung, Handel und Produktion arbeiten und denen Qualität und gute Leistung wichtig sind.

## Wie wir im berufsorientierten Coaching arbeiten?

- Stärken- und ressourcenorientiert
- Wir betrachten das ganze ‚System‘: Mensch und Umfeld, Herz und Hirn,
- Ziel-, lösungs- und zukunftsorientiert denken,
- Volle Aufmerksamkeit und auf gleicher Augenhöhe mit dem Kunden,
- Gut zuhören und die richtigen Fragen stellen – wertschätzender Gastgeber und als professioneller Coach kein Rat-Schläger sein. Denn: wer ein Problem hat, trägt auch eine nur für ihn optimal passende Lösung in sich.

Im systemorientierten Coaching finden wir individuelle Lösungen, die perfekt für Sie passen, gut umsetzbar und nachhaltig erfolgreich sind. Idealerweise treffen wir uns in meinem Büro oder an einem neutralen Ort, wo wir ungestört arbeiten können. Bei längere Zusammenarbeit (z.B. ab der 4. Coachingeinheit) kann auch auf Wunsch ein online Coaching, telefonisch oder via Skype zeit- und kosten sparend kooperiert werden.

# 1. allgemeines Coaching

Grundsätzlich kann im Coaching jedes Thema und Anliegen besprochen werden, das Ihnen wichtig ist und wo Sie auf neue Gedanken und Lösungsideen kommen wollen.

## Typische Fragen

- Karrierefragen: Soll ich mich beruflich verändern, eine umfassende Ausbildung machen?
- Ich bin aufgestiegen, komme aber mir der neuen Rolle schwer zurecht – wie kann ich die ersten 100 Tage optimal und stressfrei gestalten?
- Ich kann vieles gut – aber wo sind meine wirklichen Stärken und Talente – wie kann ich gute Leistung mit mehr Flow und weniger Kampf erreichen?
- Ich möchte mein wahres Potential entfalten, ausschöpfen. Derzeit verbringe zu wenig Zeit mit meinen Stärken und Talenten.

## 2. Berufsorientiertes Coaching zur Stressbewältigung

Hier beschreiben wir einige Rahmenbedingungen, wo ein Coaching besonders hilfreich sein kann und meine Erfahrung und die Ausbildung „Coaching am Rande des Burnout“ besonders hilfreich sein können.

### Herausforderungen

Zu viel, zu schnell, zu komplex – so fassen neue Arbeitsstudien das Erleben vieler Arbeitnehmer zusammen. Unsere schnelllebige Zeit bringt immer mehr Multitasking, Termindruck und fordert oft ständige Erreichbarkeit. Parallel zur steigenden Verantwortung sinkt oft das Gefühl von Anerkennung und Wertschätzung. Immer mehr Menschen zerbrechen unter diesen Bedingungen, weil sie oft sogar nach Feierabend nicht mehr abschalten können. Symptome wie schlechter Schlaf, Konzentrationsschwäche, Verspannungen oder Kreuzschmerzen sind häufige Folgen. Viele Menschen befinden sich am Anschlag ihrer Kräfte, ihre ‚Akkus‘ sind leer und immer schwerer aufzuladen.

Gehen Sie rechtzeitig einen wichtigen Schritt zu Ihrer persönlichen Widerstandskraft!  
VAMOS!

## Hintergrund

Viele Studien zu Überlastungen in Organisationen zeigen: Gerade die Motiviertesten und Leistungsbereiten leiden immer häufiger am Burnout-Syndrom. Leistungsträger jammern nicht und sie zeigen oft nicht oder sehr spät, dass sie am Anschlag ihrer Kräfte stehen. Wenn sie ausfallen ist es meistens schon sehr spät, lange Krankenstände (im Durchschnitt 39 Krankstandstage) und vielmonatige Ausfälle sind leider keine Ausnahmen.

Die Studien zeigen auch: Leistungsträger im mittleren Management nehmen sich für Stress- und Belastungsprophylaxe (zu) wenig Zeit, vergessen gute Vorsätze rasch und integrieren verändertes Verhalten und neue Lebensstile langsam/kaum. Speziell bei Männern werden Überlastungssignale oft als ‚persönliche Schwäche‘ ausgelegt. Wenn Überlastungen von Angehörigen, Kollegen oder Führungskräften erkannt werden, wissen diese oft nicht, wie sie eingreifen sollen und können. Menschen warten oft zu lange, bis sie aus dem Hamsterrad von Routine und Überforderung aussteigen und leiden so lange, bis es sehr spät ist.

## Typische Fragen

- Ich fühle mich leer und wie im Hamsterrad – habe Sehnsucht, raus aus der Tretmühle zu kommen, das kann doch nicht alles gewesen sein! Wie kann ich einen besseren Zugang zur inneren Kraft und Ruhe gewinnen – ich will ein Fels in der Brandung sein!
- Ich bin am Anschlag meiner Kräfte, fühle mich leer, urlaubsreif, ausgepresst, überdreht, von mir selbst abgeschnitten, kann nicht gut nach der Arbeit abschalten, kann die Batterien immer schwerer wieder aufladen, ich lebe mein Leben ab!
- Angst vor der Zukunft – wie bleibe ich gesund und leistungsfähig – auch im Alter oder als reifer Mitarbeiter?
- Ich bin unzufrieden mit meiner Lebensbalance – für Körper/Gesundheit und Sinn bleibt zu wenig Zeit – wie kann ich das verbessern?

*Und welche Anliegen wollen Sie klären und bearbeiten? Senden Sie mir ihre Themen an [buchinger@va-mos.net](mailto:buchinger@va-mos.net).*

