



Hier ist der Inhalt erstellt für die Untereinheit "3.8 : Zeitmanagement und Aufrechterhaltung des Elans im Coaching" :

Zeitmanagement und Aufrechterhaltung des Elans sind entscheidende Aspekte eines effektiven und transformativen Coachings. Sie ermöglichen die Schaffung eines Rahmens, der sich für Engagement, Fortschritt und das Erreichen der Ziele des Kunden eignet. Ohne ein absichtliches Management von Zeit und Energie kann das Coaching an Fokus, Dynamik und Wirkung verlieren.

Ein erster Schlüsselaspekt des Zeitmanagements im Coaching ist die Strukturierung der Sitzungen. Der Coach sorgt für einen ausgeglichenen und flüssigen Ablauf mit Zeit für Verbindung, Erforschung, Reflexion, Planung und Abschluss. Es ist wichtig, den vereinbarten Zeitrahmen einzuhalten und gleichzeitig flexibel zu sein, um sich an das Tempo und die aufkommenden Bedürfnisse des Klienten anzupassen. Der Coach kann Zeitmanagement-Tools wie Timer oder Checklisten verwenden, um den Ablauf bewusst zu gestalten.

Nehmen wir das Beispiel von Marc, ein erfahrener Coach. Er strukturiert seine 60-minütigen Sitzungen, indem er 10 Minuten für das Einchecken und die Festlegung des Ziels, 30 Minuten für die Erforschung und Reflexion, 15 Minuten für die Aktionsplanung und 5 Minuten für den Abschluss und die nächsten Schritte einplant. Diese klare, aber flexible Struktur ermöglicht es ihm, ein dynamisches Tempo beizubehalten und sich gleichzeitig an das anzupassen, was im Moment auftritt.

Jenseits der Sitzungen unterstützt der Coach den Klienten beim Management seiner Zeit und Energie zwischen den Sitzungen. Er hilft ihm, die mit seinen Coaching-Zielen

verbundenen Aktionen zu priorisieren, neue Gewohnheiten zu integrieren und Hindernisse wie Prokrastination oder Ablenkungen zu überwinden. Der Coach kann Planungstools wie Kalender, To-Do-Listen oder Produktivitäts-Apps vorschlagen, die auf die Vorlieben des Kunden zugeschnitten sind.

Stellen wir uns Sophie vor, eine Führungskraft, die ihr Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben verbessern möchte (siehe Untermodule 3.2, 3.4, 3.6 und 3.7). Ihr Coach hilft ihr, ein wöchentliches Planungssystem einzurichten, in dem sie nicht verhandelbare Zeitfenster für ihre Wellness-Rituale, ihre Prioritäten und ihre Erholungszeit einplant. Sie untersucht auch Strategien zur Begrenzung ineffektiver Meetings und zur Gruppierung ähnlicher Aufgaben. Durch diese Anpassungen gewinnt Sophie Kontrolle und Gelassenheit in der Verwaltung ihrer Zeit.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Aufrechterhaltung des Elans und der Motivation während des gesamten Coaching-Prozesses. Der Coach fördert eine ermutigende und unterstützende Umgebung durch Anerkennung der Fortschritte, Normalisierung von Herausforderungen und Unterstützung der Resilienz des Klienten. Er hilft ihm, sich regelmäßig neu mit seiner Vision, seinen Werten und seinen tiefsten Motive für Veränderungen zu verbinden.

Der Coach kann Motivationswerkzeuge wie Visualisierungen, Mantras oder Ressourcenanker vorschlagen. Er ermutigt den Klienten auch, sich mit unterstützenden Personen zu umgeben, sich von Vorbildern zu inspirieren und tragende Rituale zu pflegen. Ziel ist es, einen dauerhaften Schwung zu erzeugen, der über die Coaching-Sitzungen hinaus anhält.

Lassen Sie uns das Beispiel von Jean wiederaufnehmen, der Unternehmer, der einen Assistenten einstellen möchte (siehe Untermodule 3.3, 3.5 und 3.7). Sein Coach lädt ihn ein, eine Vorstellungskarte zu erstellen, die die konkreten Vorteile einer effektiven Delegation darstellt. Sie führen auch ein Feierritual ein, bei dem Jean sich nach jedem wichtigen Schritt im Rekrutierungsprozess eine bedeutende Belohnung gönnt. Diese positiven Verankerungen helfen ihm, seine Motivation und sein Engagement trotz der Herausforderungen aufrechtzuerhalten.

Es ist wichtig zu beachten, dass Zeitmanagement und Aufrechterhaltung des Elans querschnittliche Kompetenzen sind, die auf alle Bereiche des Coachings anwendbar sind, ob persönliche, berufliche, zwischenmenschliche oder spirituelle Entwicklung (siehe Module 4 bis 7). Sie stehen im Mittelpunkt der Haltung des facilitators des Coaches, der die optimalen Bedingungen für die Übernahme von Verantwortung, Erfahrung und dauerhafte Integration neuer Verhaltensweisen durch den Klienten schafft.

Schließlich achtet der Coach darauf, dass er selbst eine gesunde Verwaltung von Zeit und Energie in seiner beruflichen Praxis vorlebt. Indem er pünktlich, vorbereitet und voll

präsent in den Sitzungen ist, inspiriert er den Klienten, diese Eigenschaften zu pflegen. Der Coach achtet auch auf sein eigenes Gleichgewicht und seinen Elan, indem er auf seine persönliche Ökologie achtet und sich regelmäßige Erholungszeiten gönnt. Diese Konsistenz stärkt das Vertrauen und die Partnerschaft in der Coaching-Beziehung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Zeitmanagement und Aufrechterhaltung des Elans starke Hebel für ein wirkungsvolles und transformatives Coaching sind. Indem er ausgewogene zeitliche Strukturen schafft, die Planung und Motivation des Klienten unterstützt und eine unterstützende Umgebung pflegt, legt der Coach die Grundlage für ein dauerhaftes Engagement und tiefgreifende Veränderungen. Es handelt sich um eine subtile Kunst, die Rahmen und Flexibilität, Fokus und Fluidität, Strenge und Kreativität zur Entfaltung des Potenzials und des Erfolgs des Klienten vereint.

Zu merken :

- Zeitmanagement und Aufrechterhaltung des Elans sind wichtig für effektives und transformatives Coaching. Sie schaffen einen günstigen Rahmen für Engagement, Fortschritt und das Erreichen der Ziele des Klienten.
- Der Coach strukturiert die Sitzungen in einer ausgeglichenen und flüssigen Weise und widmet Zeit für die Verbindung, die Forschung, die Reflexion, die Planung und den Abschluss. Er achtet auf den Zeitrahmen und passt sich gleichzeitig den Bedürfnissen des Klienten an.
- Zwischen den Sitzungen unterstützt der Coach den Klienten im Umgang mit seiner Zeit und Energie und hilft ihm, Aktionen zu priorisieren, neue Gewohnheiten zu entwickeln und Hindernisse zu überwinden. Er bietet maßgeschneiderte Planungstools an.
- Der Coach erhält den Schwung und die Motivation aufrecht, indem er eine ermutigende Umgebung schafft, Fortschritte feiert, Herausforderungen normiert und die Resilienz des Klienten unterstützt. Er hilft ihm, sich regelmäßig mit seiner Vision, seinen Werten und seinen tiefsten Veränderungsgründen zu verbinden.
- Zeitmanagement und Aufrechterhaltung des Schwungs sind übergreifende Kompetenzen, die in allen Bereichen des Coachings Anwendung finden. Sie sind im Mittelpunkt der Haltung des Coachs als Facilitator.
- Der Coach stellt ein gesundes Zeit- und Energiemanagement in seiner beruflichen Praxis dar, indem er pünktlich, vorbereitet und voll präsent ist. Er sorgt auch für sein eigenes Gleichgewicht und seinen Schwung.