

# Coaching-Themen

- **Auftreten und Wirken**
  - «Ich habe oft Lampenfieber und sterbe fast vor einem Auftritt.»
  - «Ich kann meinen Auftritt nicht geniessen. Die Feedbacks sind jedoch stets hervorragend, aber ich empfinde mich nach dem Auftritt krottenschlecht.»
  - «Ich brauche ein Feedback, wie ich wirke.»
  - «Mir fehlt es an Selbstbewusstsein.»
- **Gesprächsführung**
  - «Ich werde nicht erhört. Ich komme mit meinen Argumenten nicht durch.»
  - «Ich möchte schlagkräftiger sein.»
- **Selbstführung – Fehlende Entscheidungsfreiheit**
  - «Ich merke, dass ich oft zögere bei Entscheidungen.»
  - «Ich bin unsicher, was richtig ist.»
- **Beziehungs- und Konfliktfragen**
  - «Mit einem Kollegen habe ich seit geraumer Zeit Querelen. Wie gehe ich das an?»
  - «In unserem Team ist der Wurm drin. Was soll ich da als Führungskraft tun?»
- **Schwierigkeiten mit anderen Personen**
  - «Ich komme mit X und seiner Art zu reagieren nicht zu Rande.»
  - «Was mache ich falsch, dass Y immer wieder auf mir herum hackt ...»
- **Führungsarbeit bzw. Führung von Führungskräften**
  - «Ich übernehme einen neuen Job; bis jetzt habe ich noch keine Mitarbeiter geführt ...»
  - «Ich bin nicht gewohnt, mit Emotionen, menschlichen Seiten und Beziehungsfragen umzugehen.»
- **Neue Jobs bzw. neue Situationen im Job**
  - Chef: «Ich möchte, dass Sie meinen Mitarbeiter begleiten, seinen Weg zu finden, den neuen Job wirkungsvoll auszufüllen, ...»
  - «Ich habe Probleme in meinem neuen Job ...»
- **Reflexion persönlich vertraulicher Themen**
  - «Ich brauche einen externen Partner, der nicht betriebsblind ist ...»
  - «Ich möchte meine persönlichen Fragen und Probleme ungern jemandem im Betrieb erzählen ...»

- **Reflexion von Alltagsthemen**

«Ich weiss nicht so recht wo ich stehe und brauche mal eine Außensicht.»

«Ich möchte gerne meine Überlegungen und Ideen hinterfragen ...»

«Ich brauche einen kritischen Partner, der mich ev. auf blinde Flecken aufmerksam macht.»

- **Arbeitsmethodische, persönliche Fragen**

«Ich komme mit meiner Zeit und der Arbeit nicht mehr zu Rande.»

«Ich fühle mich oft gestresst und bin gereizt.»

- **Veränderungen, Changeprozesse und Wandel**

«Ich soll bei uns in der Abteilung vieles verändern. Ich habe Respekt vor dieser Aufgabe. Können Sie mir da helfen?»

«Wie soll ich nur mit den Widerständen und dem Zeitdruck umgehen.»

«Wie schaff ich es, ein zunehmend glückliches Leben zu führen?»