

Mein Coaching-Ansatz

Das Klima, das Land, die Insel bieten den besten Rahmen und Nährboden für die Art Coaching, von der ich überzeugt bin. Mein Coaching-Ansatz steht für **Eintauchen, zu sich kommen, mehr sich selbst werden**. Im Alltag geben wir soviel Gas, da ist soviel Druck zur Leistung und manchmal auch Druck, etwas darstellen zu müssen. Dabei sehnen sich viele Menschen danach, ein selbstbestimmteres, authentischeres Leben zu führen. *"Ich wäre eigentlich ganz anders, doch ich komme so selten dazu."* - diesen Spruch von Ödön von Horvath kennen Sie vielleicht.

Jeder Sprung, insbesondere "der über den eigenen Schatten", **braucht etwas Mut**. Meine Berufung als Coach ist es, mit Ihnen ins Meer zu springen, das sich zu Beginn vielleicht etwas unheimlich anfühlt. Ja, wer wieder mehr aus sich selbst heraus leben möchte, der sollte bereit sein, alteingeschliffene, liebgewonnene Routinen loszulassen. Dafür lockt ein grosser Gewinn: der "Ozean der neuen Möglichkeiten", der sich einem erschliesst, ein entspannteres und erfüllteres Leben. Spüren Sie schon Lust zu springen?

Zwei Dinge wurden mir letztes Jahr wichtig, um diesen persönlichkeitsorientierten Ansatz erfolgreich zu gestalten. Erstens "**Bodymind**": ich arbeite immer mit dem Körper. Nur im Körper können wir ein Hier und Jetzt erfahren, uns selbst erleben, letztlich spüren, wohin unsere Reise gehen soll. Bodymind heisst, diese Verbindung, den Kontakt zu sich, herstellen und über mentales Training den Körper trainieren, Neues vorbereitend zu lernen. Zum Beispiel einen neuen Auftritt dem Chef, den Mitarbeitenden, den Kolleginnen gegenüber.

Zweitens: ich arbeite vor allem aus den Erfahrungen in der Berufsintegration heraus gerne immer mehr auch mit "**Coaching in der Gruppe**". Einzel-Coaching ist intensiv, intim und sehr effektiv, Gruppen-Coaching bringt den enormen Vorteil, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Nonverbales, Feedback viel reichhaltiger zu erfahren und zu trainieren. 6 Personen stellen nunmal mehr Ideen und nachhaltigere Lösungen zur Verfügung. Ausserdem merkt man, dass man nicht alleine ist mit seinen Fragen und Coaching in der Gruppe ist einfach auch ökonomischer.

Extrovertierte werden sofort sagen, klar, das bereichert und für Introvertierte mag gelten, dass man in einer Gruppe auch als Zuhörender lernen kann.

"Alles was hinter Ihnen oder vor Ihnen liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in Ihnen steckt."

Marcel Bischoff

Januar 2018



bischoffcoaching

Dr. Marcel Bischoff
info@bischoffcoaching.ch
www.bischoffcoaching.ch
Mobile 076 5400 300
Chrätzacher 27 - 8908 Hedingen