

# Coaching – Resilienz



Eigenschaften wie Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität lassen sich dem Begriff Resilienz zuordnen und sind sowohl für jeden Menschen als auch für jede Organisation von grossem Wert. Im spezifischen Resilienz Coaching werden anhand einer Analyse in einem ersten Schritt all jene Faktoren rund um Resilienz ermittelt, die bereits gut ausgeprägt und jene, welche noch wenig ausgebildet sind und gestärkt werden können. Denis Murlane umschreibt Resilienz als unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Ich unterstütze Sie nicht nur dabei diese Fähigkeiten zu entdecken sondern diese auch gezielt weiter zu entwickeln.

## **Mögliche Prozessschritte / Methoden**

1. Auftragsklärung (Was soll mit dem Coaching erreicht werden? Was ist der Rahmen?)
2. Ermitteln der eigenen Resilienz (Welche Indikatoren sind bereits stark, welche noch wenig ausgeprägt?) mittels Fragebogen und anderen Instrumenten
3. Ermitteln eigener Verhaltenspräferenzen (Selbst- und Fremdwahrnehmung) und wie unterstützen mich diese zur Steigerung der eigenen Resilienz?
4. Verschiedene Instrumente und Methoden (Ressourcenarbeit, Reflexion, Perspektivenwechsel, Reframing, etc.) kennenlernen und anwenden, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu steigern.
5. Transfer in den (Arbeits)alltag und Abschluss des Coachings

Einerseits ist Resilienz Veranlagung und bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. Andererseits kann Resilienz bei jedem Menschen aktiv angestossen und gestärkt werden. Studien belegen, dass innere Widerstandskraft, Selbstbewusstsein und Souveränität wirksam gefördert werden können, wenn auf drei Ebenen angesetzt wird:

1. **Verbessern der Beziehung zu sich selbst – *persönliche Grundhaltung*** (z.B. Reflexions-, Konfliktfähigkeit, lösungsorientiertes Denken, etc.)

## Bestandsaufnahme

- Ermitteln bereits vorhandener und gut ausgebildeter Resilienz-Indikatoren
- Ermitteln spezifischer Verhaltenspräferenzen und deren Unterstützungspotenzial zur Resilienz-Steigerung

## Methoden/Entwicklung

- Definieren optimaler auf das persönliche Resilienz-Profil abgestimmter Methoden zur Resilienz-Steigerung
- Üben und steigern definierter Resilienz-Indikatoren
- Verankern von Ressourcen

## Transfer

- Zusammenstellen von Übungen und Methoden zur Reflexion und Resilienz-Steigerung für die Zeit nach dem Coaching
- Definieren nächster Schritte und Vorgehensmöglichkeiten

2. **Pflegen und erweitern von Kontakten und Beziehungen – *soziale Ressourcen*** (Netzwerkfähigkeit, Empathie, etc.)
3. **Gestalten und verändern der Umwelt – *arbeitsbezogene Ressourcen*** (Arbeitsplatz, Abläufe, Unternehmenskommunikation, etc.)

**Langjährige Coaching-Erfahrung** und mein **Masterabschluss in Neuro Linguistischem Programmieren (NLP)** sind ideale Voraussetzungen und Werkzeuge, Personen einzeln oder in spezifischen Seminaren beim Thema Resilienz zu unterstützen und weiterzubringen. NLP bietet viele praktikable Methoden zur Steigerung der eigenen Widerstandsfähigkeit.

## Ihr Kontakt

- **Thomas Kuhn, Certified Coach MAS**
  - Betriebswirtschaftsstudium an der Hochschule Luzern HSLU, MAS in Organisationsentwicklung an der ZHAW, Master in **Neuro Linguistischem Programmieren**
  - Langjährige Coaching- (Führung, Resilienz, Umgang mit Veränderungen, etc.) sowie Berufs- und Führungserfahrung in Organisations- und Personalentwicklung
  - Beratungsraum an der Nelkenstrasse 24, 8006 Zürich

