Balance Dr. Alexandra Bischoff

Coaching, Training, Moderation
info@balance-bischoff.de
Tel. 089/27 27 22 12 – Mobil: 0176/45 50 59 22
www.balance-bischoff.de www.seelenbalancieren.de www.facebook.com/BalanceBischoff

# Antworten auf häufig gestellte Fragen zu meinem Angebot „Coaching für Ihre innere Balance“

***Du bietest unter dem Namen „Balance“ nicht nur Seminare und Moderationen an, sondern auch „Coaching“. Geht es dabei um Beratung von hochrangigen Managerinnen und Managern, wie sie ihren Job gut machen können?***

Nein, meine Art von Coaching ist für jedermann/jederfrau, egal ob Führungskraft oder nicht. Es geht um die individuelle persönliche Entwicklung, um die eigenen Ziele, Ressourcen und Bewältigungsstrategien – **alles, was einem wieder zur inneren Balance verhilft**. In der Fachliteratur läuft das unter „Life Coaching“ oder „Persönlichkeitscoaching“. Zu mir kommen Menschen sowohl mit privaten als auch mit berufsbezogenen Anliegen. Oft überschneidet sich das auch.

***Was meinst Du mit „Anliegen“?***

Es sind Fragen oder Themen, die man länger mit sich herumträgt und für die man allein keine Lösung findet. Wir alle kennen das: Man quält sich mit einer Entscheidung, dreht sich gedanklich im Kreis, will „etwas klarkriegen“. Oft haben Menschen an sich selbst den Anspruch, mit allem allein fertig zu werden oder wenigstens mit der Hilfe von Gesprächen im Freundeskreis. Aber das klappt eben nicht immer. Dann ist eine neutrale Person von außen hilfreich – ein Coach.

***Und Du sagst den Leuten dann, was sie tun sollen?***

Nein. Weder sage ich, was meiner Meinung nach zu tun ist noch was „richtig“ ist. Als Coach bin ich Zuhörerin, Denkbegleiterin, Spiegel, Perspektivenerweiterin, Unterstützerin, Veränderungsanschubserin, Ermutigerin, Impulsgeberin, Lösungshebamme, (Hinter)-Fragende und Ähnliches mehr. **Die individuelle Lösung liegt in jedem Menschen selbst**, davon bin ich überzeugt! Und dazu begleite ich meine Coachees/ KlientInnen mit anregenden Methoden.

***Mit welchen Fragen oder Themen kommen Leute zu Dir?***

Ich will ein paar Beispiele nennen: "Ich bin unzufrieden und möchte mich beruflich verändern, weiß aber nicht genau, wohin und wie." "Wie kann ich mich in schwierigen Situationen selbst innerlich aufrichten? Wie kann ich mir selbst gezielt zu Entspannung verhelfen? Welche Methoden und Übungen passen zu mir?" "Ich habe als Führungskraft den Boden unter den Füßen verloren. Wie kann ich wieder auf mich vertrauen?" "Wie kann ich ver-

hindern, dass die Dinge und Termine mich auffressen?" "Ich habe das Gefühl, mir bleibt vor lauter Arbeit und Familie keine Zeit für mich selbst. Das zehrt an meinen Kräften. Wie kann ich mich abgrenzen und alles so ausbalancieren, dass es mir gut geht?" "Ich fühle mich oft unsicher. Wie kann ich durch Körpersprache, Stimme und vielleicht auch andere Kleidung selbstbewusst auftreten und mich gut dabei fühlen?“
Eine Coachingstunde bei mir bietet sich auch an, um die Inhalte meiner **Selbststärkungs-seminare nachzubereiten** und individuell passgenau auszuarbeiten. Da kann ich dann ganz auf die einzelne Person eingehen.

***Wie kannst Du denn Leute beraten, deren Arbeits- oder Lebensbereiche Du nicht genau kennst? Du kannst doch nicht Expertin für alles sein.***
Stimmt, ich kann mich nicht überall auskennen – ich muss es aber auch nicht. Meine Coachees sind die Expertinnen bzw. Experten für ihr Leben und ihre Arbeitsbereiche. Der treffende Satz dazu lautet „***Der Kunde ist der Kundige***“.
Ich biete, wie gesagt, keine Lösungen, sondern ich bin die **Expertin für die richtigen Fragen und Methoden**, um meine Coachees zu ihrer individuellen Problemlösung zu begleiten.
Aber natürlich habe ich **Spezialthemen** und **persönliche Lebenserfahrungen**, die ich in meine Coachings – in dem Moment als Beraterin – einfließen lasse, wo sie passen: Stressprävention und -bewältigung, Entspannung, Selbststärkung, konstruktive Kommunikation, Aufblühen und Wohlbefinden, individuelle Farben und Stil als Persönlichkeitsausdruck.

***Wie muss man sich so ein Coaching bei Dir vorstellen? Wie läuft das ab?***
Die Grundlage ist, dass der oder die Coachee und ich uns sympathisch sind und uns vorstellen können, **vertrauensvoll** miteinander zu arbeiten.
Klassisch läuft das dann so ab: Wir haben, meist nach einem kurzen Telefonat, eine **Vorbesprechung** unter vier Augen. Dabei klären wir grob, worum das Coaching thematisch geht, und die geschäftlichen Randbedingungen. Wenn wir uns einig sind, dass wir zusammen weiterarbeiten wollen, steigen wir in den Coachingprozess ein. Das kann schon beim ersten Treffen passieren.
Als nächstes arbeiten wir das **Ziel** heraus, das erreicht werden soll. Ich rege meine Coachees durch eine bestimmte Art des Fragens und eine Reihe von weiteren **Methoden**, zum Beispiel mit kleinen Holz- oder Plastikfiguren, an, ihr Thema von anderen Seiten als bisher zu betrachten und zu neuen Sichtweisen zu kommen. Sie erhalten mehr Klarheit über ihre **nächsten Handlungsschritte** hin zu ihrem Ziel. Dabei ist es mir wichtig, die bereits vorhandenen **Ressourcen**, wie persönliche Stärken oder unterstützende Menschen, herauszuarbeiten. Der Blick geht nach vorne, hin auf **Lösungen**.
Meine KlientInnen erhalten **als weiteren Impuls nach jeder Sitzung** von mir per E-Mail einen „**Coachingbrief**“. Darin fasse ich die Sitzung und ihre Ergebnisse aus meiner Sicht zusammen - mit **Fotodokumentation** der Figuren oder Karten - und erläutere die „**Hausaufgabe**“, die ich meistens gebe. Das ist oft eine Frage, über die man nachdenken oder eine neue Verhaltensweise, die man üben soll. Die Besprechung dieser – selbstverständlich freiwilligen – Hausaufgabe bildet dann den Einstieg in die Folgesitzung.

***Wie lange dauern denn Coachingsitzungen und wie oft finden sie statt?***

Ich bin flexibel, was die Länge der Coachingeinheiten betrifft, 60 Minuten sind jedoch die Untergrenze. Sehr gute Erfahrungen habe ich mit Sitzungen von **90 Minuten**; das ist mein **Standard**. Man kann mich auch gerne für ein **paar Stunden am Stück** zum intensiven Arbeiten buchen, beispielsweise einen Samstagnachmittag.

Wir schneiden jedes Thema so klein, dass es in fünf bis maximal zehn Sitzungen bearbeitet werden kann. Manchmal genügt schon ein einziger Termin! Die Termine finden normalerweise anfangs in wöchentlichen Abständen statt und werden dann immer weiter auseinander gezogen. Die Coachees brauchen ja Zeit, um das Gelernte oder neu Vorgenommene im Alltag zu erproben.

Manche KlientInnen kommen nach ein paar Monaten oder einem Jahr wieder und gönnen sich zur Auffrischung eine Einzelstunde oder auch einen neuen Coachingprozess zu einem anderen Thema.

***Wo finden Deine Coachings statt?***

Auch da bin ich flexibel. Die Vorbesprechung und die sich anschließende erste Sitzung habe ich schon öfter mit guten Erfahrungen in einem ruhigen Café, in dem man ungestört reden kann, gemacht.

Normalerweise nutze ich für die Coachings einen gut erreichbaren, angenehmen **Raum in der Münchner Maxvorstadt**. Coaching muss jedoch nicht immer drinnen stattfinden. Wer mag, kann mit mir auch beim **Gehen** sein Anliegen bearbeiten, beispielweise im nahen Englischen Garten. Gemäß dem Motto von Christian Morgenstern: „*Gedanken wollen oft – wie Kinder und Hunde –, dass man mit ihnen im Freien spazieren geht*."

***Muss also jeder zu Dir nach München kommen?***

Nein, wir müssen uns **nicht einmal live** treffen!

Manche KundInnen stoßen durch mein Buch, meinen Blog, meine Aufsätze oder durch Empfehlung auf mich und würden gerne mit mir arbeiten, obwohl sie weit weg wohnen. Oder sie haben unkonventionelle Arbeitszeiten, die nicht zu meinen passen. Oder sie möchten gerne daheim bleiben, z.B. weil sie abends ihre Kinder nicht allein lassen wollen oder körperlich nicht mobil sind. Dann biete ich gerne **Coaching per Telefon, Skype**, **E-Mail** oder auch eine Kombination an. Das erspart Fahrtwege und ist unkompliziert zu organisieren, auch was die Uhrzeiten betrifft. Ich richte mich da ganz nach den Wünschen meiner KlientInnen. Wir sprechen das individuell – in solchen Fällen telefonisch – ab.

***Und was kostet das Ganze? In der Zeitung liest man ja manchmal von Stundensätzen von fünfhundert und mehr Euro von Top-Coaches - plus 19 % MwSt.!***

Bei mir ist das erschwinglicher: Eine halbe Stunde **Vorbesprechung** zum gegenseitigen Beschnuppern ist **kostenlos**. Für Privatpersonen kosten **60 Minuten** Coaching **100 Euro**. Der **Coachingbrief** ist fester Teil der Leistung und kostet pro Sitzung **50 Euro**. Es kommt **keine Mehrwertssteuer** dazu. Eine Standardsitzung kostet also 200 Euro. Wer sich auf ein **Paket** von fünf Sitzungen à 90 Minuten plus fünf Coachingbriefe festlegt, zahlt nach der ersten Sitzung nur **900 statt 1.000 Euro.** Für Geringverdienende und Aufträge von Firmen/Organisationen gelten andere Sätze nach Absprache.