

Mit Coaching der Karriere den richtigen Kick geben

ZÜRICH. Nicht nur Fussballteams oder Tennisspieler brauchen einen. Ein Coach kann auch im Beruf zum Durchbruch verhelfen.

Auf dem Weg zu Höchstleistungen zählen Sportler auf einen Coach. Trainieren müssen die Athleten aber selber. Der Coach gibt die Richtung vor und steht beratend zur Seite. Ähnlich verhält es sich beim Karriere-Coaching: «Der Coach hält nicht die Lösung bereit. Der aktive Part ist der Kunde», sagt Karriere-Coach Claudia Lanz. Ein Coach begleitet den Prozess der Weiterentwicklung oder der Neuorientierung und helfe die beruflichen Ziele zu erreichen. Claudia Lanz betont, dass ein Karriere-Coaching nicht nur in Krisensituationen nützlich ist. «Eine Hauptaufgabe des Coaching ist es, die verborgenen Ressourcen des Klienten zu erkennen.» Der Grund: Die Leute sind sich nur zu 20 Prozent ihrer eigenen Stärken bewusst – die restlichen schlummern im Verborgenen. Lanz: «Ist man sich seiner Stärken bewusst, lassen sich Berufsziele besser definieren und man tritt im Bewerbungsprozess selbstbewusster auf.»

«Ein Karriere-Coaching ist aber keine klassische Berufsberatung», sagt Karriere-Coach Daniela Dollinger. Beim Coaching werde intensiver auf Persönlichkeit und Lebensumstände eingegangen. «Es geht darum, dass der Klient Inspiration und Impulse erhält. Der Antrieb zum Handeln basiert schliesslich auf Selbsterkenntnis», so Dollinger. Die Dauer des Coachings hängt laut den Expertinnen von der Fragestellung ab: So reicht bei «Soll ich jetzt kündigen?» oft ein einmaliges Gespräch. Geht es aber ums Thema «Wo will ich in fünf Jahren stehen?», dauert der Prozess durchschnittlich fünf bis zehn Sitzungen.

SANDRO SPAETH



Mit dem richtigen Coach ist im Berufsleben mehr möglich, als manch einer denkt. GETTY IMAGES

Den passenden Coach finden

Ein Coach muss zu seinem Klienten passen – und umgekehrt. Es ist daher ratsam, sich im eigenen Umfeld umzuhören. In der Schweiz existiert die Swiss Coaching Association – der Berufsverband professionell arbeitender Coa-

ches. Die Preise für ein 60-minütiges Gespräch bei einem Coach beginnen ab 150 Franken.

www.s-c-a.ch

www.team-factory.com

www.icocoon.eu

20 Sekunden

Fest der Wissenschaft

BASEL. Die Uni Basel führt im Rahmen ihres 550-Jahr-Jubiläums vom 17. bis 19. September das Fest der Wissenschaften durch. Die Öffentlichkeit hat die Gelegenheit, sich über Themen aus Wissenschaft und Forschung zu informieren. www.unibas.ch

Start-up-Day 2010

CHUR. Die Wirtschaft lebt von Innovationen und neuen Unternehmen. Am Start-up-Day vom 28. September informiert die HTW Chur über verschiedene Aspekte zum Thema Selbstständigkeit. Ehemalige Gründer erzählen von ihren Erfahrungen auf dem Weg zur Unternehmerpersönlichkeit. www.htwchur.ch

Vortrag Flugverkehr

ST. GALLEN. Im Rahmen einer öffentlichen Vortragsreihe der Uni St. Gallen referieren am 21. September Prof. Dr. Roland Müller und Dr. Andreas Wittmer über Probleme im Bereich der Luftfahrtsicherheit. Gastreferent ist u.a. Rega-CEO Ernst Kohler. www.unisg.ch

Arbeitswelt-Lügen

FRANKFURT. «Wenn mein Chef mich mehr loben würde, wäre ich zufriedener.» Solche Binsenwahrheiten entpuppen sich bei genauer Betrachtung als Lügen, die dem beruflichen Erfolg im Weg stehen, so Autor Marco von Münchhausen in seinem neusten Ratgeber «Die sieben Lügenmärchen von der Arbeit». www.campus.de

Sorgenecke für Lehrlinge



Andrea Ruckstuhl, Ressortleiter Jugend KV Schweiz.

Gesprächsthemen in den Pausen

Ich habe gerade meine KV-Lehre begonnen. Fachlich erklärt man mir jeden Tag viel Neues. Über den Umgang mit den anderen Mitarbeitenden hat man mir bis jetzt aber noch nicht wirklich viel gesagt. Ich bin mir vor allem unsicher, über was ich am Arbeitsplatz mit meinen Kolleginnen und Kollegen reden kann. Wo sind die Grenzen?

Liebe Laura, Deine Unsicherheit, worüber du mit den anderen im Betrieb sprechen kannst oder darfst, kann sich gut nachvollziehen. Das ging

mir damals nicht anders, als ich meine jetzige Stelle antrat. Auch als Erwachsener musste ich zuerst herausfinden, was die üblichen Gesprächsthemen in den Pausen oder über Mittag sind, wie geschäftlich oder persönlich man bei uns im Betrieb miteinander spricht.

Hinzu kommt, dass man ja nicht mit allen in einem Betrieb über die gleichen Themen spricht. Mit wem man einen guten Draht hat, redet man auch über Freizeitaktivitäten oder gar

Persönliches. Mit anderen wird es beim rein Geschäftlichen oder Smalltalk bleiben. Als Jüngste im Team hörst du am besten erst mal genau zu. Was für Gesprächsthemen sind in deinem Betrieb üblich? Reden die Mitarbeitenden unter sich über das Gleiche wie mit den Vorgesetzten? Am Anfang sprechen dich wohl die älteren Arbeitskollegen an: Vielleicht möchten sie wissen, wie du dich eingelebt hast, wie es in der Schule geht. In deiner Abteilung gehen die Gesprä-

che dann wohl bald mal weiter. Vielleicht wirst du gefragt, was du am Wochenende gemacht hast, was du am Abend noch vorhast, was deine Hobbys sind. Ich bin sicher, dass du genau weisst, wie viel Persönliches du von dir erzählen willst und was du für dich oder für deine besten Kolleg/innen behältst. Alles, was du gefragt wirst, darfst du die anderen auch fragen. Und frage die anderen nur Dinge, die du über dich selber auch preisgeben würdest. ANDREA RUCKSTUHL

kvschweiz