

MIT PERSÖNLICHKEIT ZUM ERFOLG

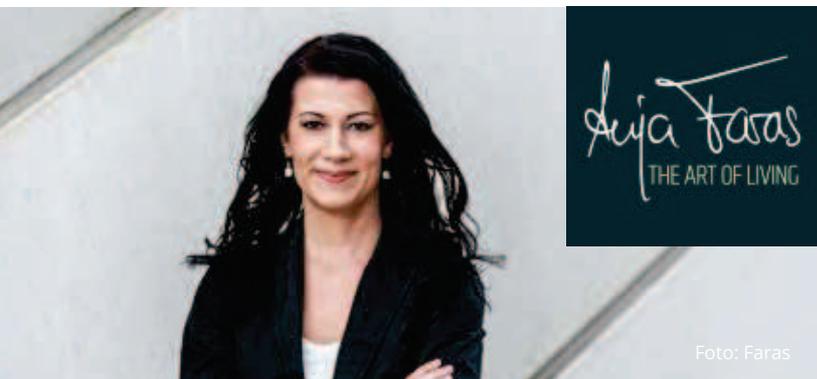


Foto: Faras

Mental-Coaching fürs Business

Coaching an sich wurde ursprünglich im Leistungssport entwickelt und perfektioniert. In den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts begannen Sporttrainer auch gezielt, an der mentalen und emotionalen Verfassung ihrer Spitzensportler zu arbeiten. Schnell sah man in der Praxis, dass mental und emotional stabile und gut vorbereitete Sportler bessere Ergebnisse erzielten als diejenigen, die nur an der körperlichen Technik gearbeitet hatten. Im Spitzensport sind Coaches mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Und im Business etabliert sich dieser Ansatz immer mehr, denn auch im beruflichen Umfeld wird absolute Fokussierung und Entscheidungskraft für den Moment benötigt.

Fokussiert auf ein Ziel

Spitzensportler und erfolgreiche Unternehmen haben viele Gemeinsamkeiten. Sie alle sind fokussiert auf ein Ziel – auf ein gemeinschaftliches Ziel.

Jeder Spitzensportler hat heute mindestens zwei Coaches, um bestmögliche Leistungen zu erbringen. Zum einen gibt es den klassischen Trainer, der für die körperliche Fitness zuständig ist und für den physiologischen Ablauf. Zum anderen gibt es noch den mentalen Coach, der für die psychischen Tätigkeiten wie Blockaden, Ängste, Druck, wie gehe ich mit Erfolg, Niederlagen etc. um, zuständig ist. Beide trainieren, fördern, fordern, motivieren und reflektieren, damit der Sportler sein volles Potenzial erkennt und punktgenau auch abrufen kann. Auch erfolgreiche Unternehmen haben ihre unterschiedlichsten Coaches, die für das Unternehmen die Menschen darin trainieren, fördern, motivieren und sie zu Höchstleistung antreiben.

Kennen Sie Ihr Potenzial?

Ein Coach nutzt sein Wissen und arbeitet mit dem Mitarbeiter oder der Führungskraft genau daran:

- › Visionen und Ziele formulieren und definieren
- › Das Potenzial – also die Kenntnisse, Talente und Fähigkeiten – erkennen und erweitern
- › Realistische Strategien erarbeiten
- › Mentale und emotionale Störungen sichtbar machen, um sie dann abzubauen

Persönlichkeitsentwicklung kommt oft zu kurz

Menschen sind im Job theoretisch sehr gut ausgebildet und mit vielen Fähigkeiten ausgestattet. Was jedoch heutzutage viel zu kurz kommt und oft in keinem Studienlehrgang angeboten wird,

ist ein Fach zu Themen wie „Persönlichkeitsentwicklung“ oder „Mit Empathie Menschen führen“. Wie schön wäre es, wenn es ein Fach schon in der Schule gäbe, das einfach nur „Coaching“ heißt oder noch besser „Wertschätzung“. Ich bin der Überzeugung, dann würden wir viel mehr miteinander wertschätzend in Kontakt treten und wären viel offener gegenüber anderen Meinungen, Kulturen und anders Denkenden. Konflikte würden um einiges besser gelöst werden.

Coaching-Kompetenz in der Führung

Jeder, der heute in einer führenden Position tätig ist, sollte die Vorteile für seine Rolle kennen, die Coaching-Kompetenz ermöglicht. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein emphatischer Manager, der nach Art eines Trainers das Potenzial von jedem Arbeitnehmer erkennt und damit den Erfolg des gesamten Betriebs langfristig positiv beeinflusst. Der zudem authentisch handelt und jeden Einzelnen auch emotional dort abholt, wo dieser gerade steht. Wäre das nicht wunderbar? Solche Führungspersonen sind gefragter denn je.

Beschäftigen Sie sich auch mit diesen und ähnlichen Fragen?

- › Wie kann ich auf Coaching-Ebene führen und Mitarbeiter da abholen wo sie mental sind?
- › Wie kann ich meine Karriere neu planen?
- › Wie kann ich bessere, außergewöhnliche Resultate erzielen und noch erfolgreicher werden?
- › Wie kann ich mich zu einer positiven Leitfigur entwickeln – für Mitarbeiter, Kunden und für Ihre Familie?
- › Wie kann ich Menschen in Ihrer Eigenschaft als Führungskraft, Trainer oder Coach bei der Karriereplanung unterstützen?

Menschen und Organisationen, die sich auf das fokussieren, was sie am besten können und wirklich wollen, sind persönlich, wirtschaftlich oder sportlich erfolgreich. Dann gehen Leistung und Leichtigkeit eine geniale Kombination ein. Wir nennen das „im Flow“ sein.

Mentale Fitness als Basis des Erfolgs

Im Spitzensport ist es eine der wichtigsten Aufgaben, sich auf den Punkt zu motivieren. Doch nur wer seine inneren Hauptantriebe kennt, kann dort auch Leistung abrufen. Wofür lohnt es sich aus Ihrer Sicht, neue Energien aufzuwenden, um ein von Ihnen definiertes Ziel zu erreichen und Ihre Träume wirklich zu leben?

Durch das „selbst drauf kommen“ wird das Selbstbewusstsein gestärkt, weil die Begeisterung des eigenen Weges die Umsetzung dann ermöglicht und somit auch beschleunigt. Jeder Mensch ist Experte seines eigenen Lebens. Werden auch Sie zu Experten Ihres Lebens. ■

Weitere Informationen bei:

› **Anja Faras**
T: 0151 54409414
E: info@anja-faras.de
www.anja-faras.de