

Leadership & Life Coaching zum Entwickeln und Umsetzen kreativer Problemlösungen Themen und Fragen

Laurent F. Carrel, MCC™/ International Coach Federation (Stand 01.08.2018)

Seit 1999 unterstützen wir Klienten/Innen durch anspruchsvolle Zeiten zu navigieren, um diese erfolgreich zu bewältigen. Basierend auf der Erfahrung in über 3'600 Coaching Stunden folgt eine breite Palette wiederkehrender Coaching-Themen, an denen wir in all diesen Jahren gearbeitet haben. Die Zusammenstellung mag für Klienten/Innen hilfreich sein, weil sie oftmals von der unzutreffenden Annahme ausgehen, sie seien die Einzigen die sich mit diesen Fragen herumplagen. Die vielfältige Themen-Übersicht kann ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind, sondern dass es letztlich universale Fragen sind, mit welchen wir uns alle - früher oder später – auf unserem Lebensweg befassen *müssen*.

Selbstführung/Self-Leadership („The toughest person to lead is always yourself“)

- **Die Schwierigkeit, eine realistische Standortbestimmung vorzunehmen:** Wer bin ich - *wirklich*? Wo stehe ich im Leben, *wie* führe ich eine gegenwartsnahe Standortbestimmung durch? Mein Wertesystem? Welches sind meine Talente und Stärken? Wie entfalte ich mein ungenutztes Potenzial? Nützliche bzw. einschränkende Glaubenssätze und Überzeugungen? Wer/wie möchte ich gerne werden?
- **Die Schwierigkeit, (m)eine Zukunftsvision zu entwickeln:** Was will ich in Zukunft wirklich? Wie/wo möchte ich in 5 Jahren sein? Wie formuliere ich meine persönliche/berufliche Vision, Mission, meine Ziele? Wie werde ich „Erfolg“ für mich definieren? Bin ich mir meiner Endlichkeit voll bewusst und tue, was mich mit Freude und Enthusiasmus erfüllt? („*vita brevis est*“)
- **Mein Wille zur Veränderung und Neuorientierung:** Welche berufliche/private Veränderung strebe ich an, warum? Ist der Entscheid zur Veränderung (change) oder der Übergangsprozess (transition) *die* wirkliche Herausforderung? Wie gehe ich vor, um meinen Vorsatz zur Veränderung umzusetzen? Wie kann ich meine nicht Erfolg bringenden Einstellungen und Gewohnheiten verändern?
- **Prioritäten und Ziele setzen ist anspruchsvoll:** Wie setze ich meine Prioritäten, angesichts vielfältiger Anforderungen und wachsender Erwartungen? Kann ich „Nein“ sagen und Grenzen setzen? Was sind Anforderungen an den Zielsetzungsprozess und wie setze ich diese erfolgreich um (systematische Aktionsplanung)? Meine Eventualplanung und Folgeplanung?
- **Entscheiden in Ungewissheit und bei immer komplexeren Herausforderungen:** Wie gehe ich mit Gefühlen von Stress, Unsicherheit und Angst, die Kontrolle zu verlieren, um? Komplexe Probleme gesamtheitlich erfassen und Aufgabenanalyse? Die Kunst des Variantendenkens und kreative Lösungsstrategien? Wie Entscheidungsfallen vermeiden, klug entscheiden und Entscheide tatkräftig umsetzen?
- **Angst vor Kritik, Ablehnung, Misserfolgen, Statusverlust, Rückschlägen:** Wie reagieren, wenn ich kritisiert werde? Mein Vorgehen, um bei Rückschritten und Misserfolgen auf Kurs zu bleiben? Wie stärke ich Resilienz und meine Fähigkeit zur Adaption? Wie halte ich meine Selbstmotivation hoch, erkenne die Fülle alternativer Möglichkeiten, schöpfe neuen Mut?
- **Meine Lebensgeschichte, der Blick zurück in Zorn und im Zerwürfnis:** Warum musste dies gerade *mir* passieren? Wie gehe ich damit um, nicht fair behandelt worden zu sein? Warum haben mich Unfall bzw. Krankheit aus der Bahn geworfen? Weshalb habe ich mir gesetzte Ziele nicht erreicht, die Stelle nicht erhalten, wurde nicht befördert oder entlassen? Wie nutze ich Karriere-Knicke als Ausgangspunkt erfolgreicher Gegenwartsgestaltung?

- **Im Hamsterrad der Zeitfalle gefangen, die Zeit als dauernder Gegenspieler.** Der Umgang mit der Zeit als untrüglicher Gradmesser meiner persönlichen Reife: meine Einstellung zur Zeit, wie mache ich sie zum Verbündeten, statt zum Widersacher? Wie plane und verwalte ich Zeit? Mein Zeit- und Energiemanagement bzw. „Attention Management“? Meine Neigung zu Perfektionismus? Wie grenze ich mich gegen Fremdbestimmung ab? Meine „work-life integration“? (statt „work-life balance“) Wie kann ich trotz Zeitfalle meine Produktivität steigern?
- **Innere Barrieren, nagende Selbstzweifel und mangelndes Selbstvertrauen:** Was halte ich ihnen entgegen? Was sind wichtige Voraussetzungen zur Entwicklung der Selbstführung, wie fördere ich meine Selbstmotivation? Verstehe ich es, Affirmation und Visualisierung kraftvoll einzusetzen?

Kommunikation als Schlüssel zur Leadership

- **Meine Angst vor Zuhörerschaft zu sprechen:** Wie kommuniziere ich erfolgversprechend mit anderen? Warum bringt meine Kommunikation nicht das Ergebnis, das ich mir erhoffe? Empathie und Kunst des Zuhörens? Wie mit schwierigen Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder Unterstellten kommunizieren? Wie meinen authentischen Kommunikationsstil und meine Kommunikationsstrategie als Schlüssel zum Erfolg entwickeln?
- **Mein (un-)bewusst zweifelnder oder negativer Selbstdialog:** Wie kommuniziere ich in aufbauender und positiver Weise mit mir selber? Wie halte ich negative Gedanken und Einstellungen im Zaun? Wie arbeite ich an meinen wenig hilfreichen Überzeugungen und Glaubenssätzen? Wie baue ich ein positives Selbstverständnis auf? (Mentaltraining)
- **Meine Kommunikation im Team wirkt sich nicht leistungssteigernd aus:** Wie optimiere ich bei der Team-Führung die Kommunikation zur Steigerung der Produktivität? Was sind Schlüssel effektiver und effizienter Kommunikation in Teams? Die Kunst der schriftlichen Kommunikation wieder erlernen. Wie löse ich zwischenmenschliche Probleme durch Kommunikation?

Geführt werden

- **Mein Verständnis von Gefolgschaft („Followership“):** Was sind gerechtfertigte Erwartungen an Vorgesetzte? Wie bereite ich mich auf Evaluationsgespräche vor? Wie verhalte ich mich gegenüber schwierigen Vorgesetzten? Wie grenze ich mich ab, gehe Kompromisse ein ohne mich zu kompromittieren? Welche Führungsqualitäten erwarte ich von einem Leader in Krisensituationen?

Andere führen

- **Mein individuelles Leadership-Verständnis:** Wie führe ich in authentischer Weise? Wie entwickle ich meine Führungskompetenzen in Teams, führe sie in effektiver und produktiver Weise? Was sind Voraussetzungen von Teamerfolg?
- **Die Erkenntnisse der Motivations-Forschung:** Wie verstehe und setze ich Motivation richtig ein? Wie werde ich zum motivierenden Leader? Wie unterstütze ich die Entwicklung der Selbstmotivation der Mitarbeitenden? Die Kunst von Delegation und „Empowerment“ (Ermächtigung). Die Kunst förderlicher Mitarbeitergespräche?

Leadership Coaching – Crisis Management Training – Research

- **Strategische Weitsicht:** Was sind Eigenschaften, Vorteile und die Kraft strategischer Führung, wie setze ich Strategien erfolgreich um? Wie entwickle ich unternehmerische Vision und Mission und setze diese um? Habe ich hilfreiche Managementwerkzeuge zur Hand?

Die Suche nach dem tieferen Lebenssinn (Meine Lebensbestimmung?)

- **Intelligenz und Weisheit der Seele/des Herzens (Spiritualität):** Wie erlange ich Zugang zum „inneren Kompass“ und halte den Kanal zum innersten Lebenskern offen? Meine „innere Mitte“ als A und O der Selbstführung, Quelle von Intuition und Kreativität sowie Ausgangspunkt, um mein persönliches Potenzial und positive Charaktereigenschaften zu entwickeln?
- **Selbstführung und Selbsterkenntnis als lernbarer, praktizierbarer Prozess:** Wie deute ich meine Lebenserfahrungen, gewinne Einsichten zu meinen tiefsten Wünschen und Bedürfnissen und zur Selbstverwirklichung? Wie fördere ich meine emotionale, soziale und spirituelle Intelligenz und Führungskompetenz? Nähren diese mein positives Selbstverständnis, meinen Willen zum Sein und zum Dienen, meinen Lebensenthusiasmus (feu sacré) und schützen vor Burnout?
- **Im Dilemma von Wertekonflikten, in Lebensstürmen und Krisen:** Wie stelle ich meine Handlungen und Entscheide in einen grösseren Sinnzusammenhang? Können Einsichten zur Sinnfrage, zur persönlichen Lebensmission, zu meiner Endlichkeit sowie zu den „letzten Dingen“ im Leben richtige Entscheide herbeiführen?
