

## Was macht ein Coach?

Das Wort „coaching“ stammt aus dem englischen und bedeutet „betreuen, trainieren“. Im Sport ist uns dieser Begriff vertraut. Der Coach trainiert seine Spieler, damit diese ihr Ziel erreichen können. Das Ziel heißt: gewinnen.

In der Wirtschaft sieht das ganz ähnlich aus. Der Coach arbeitet mit einzelnen Personen oder ganzen Teams, damit persönlich gesetzte Ziel oder die Unternehmensziele erreicht werden. Er betreut, trainiert, fördert und fordert seine Coachees ganz individuell und bereitet sie auf ihr berufliches „Spiel“ vor.

Die Zielsetzungen der Coachees sind dabei so individuell wie die Personen, die zu mir kommen. Grundsätzlich unterscheidet und „trainiere“ ich zwei Hauptthemen:

## Situationsanalyse

Als Projektleitung/Führungskraft bewege ich mich im Spannungsfeld von unterschiedlichen Interessen, Disziplinen und Kulturen. Deshalb kann es mir in einer schwierigen Situation helfen:

- durch Perspektivwechsel einen neuen Blick auf eine Situation zu erlangen

- wenn ich steckengeblieben bin, meine Handlungsoptionen zu erweitern
- meine und die Verhaltensmuster anderer zu erkennen und lernen damit umzugehen
- ...

## Persönlichkeitsentwicklung

Nur wenn ich mir meiner Persönlichkeit in der Situation bewusst bin und diese gezielt einsetze, kann ich wirkungsvoll agieren. Wenn ich also wirksamer werden möchte, hilft es, an meiner Persönlichkeit zu arbeiten.

Besonders in Übergangssituationen wie Jobwechsel, nächste Stufe der Karriereleiter oder geändertem Arbeitsumfeld ist es hilfreich sich seiner Persönlichkeit (wieder) bewusst zu werden und diese anhand der neuen Herausforderungen weiter zu entwickeln.



## Wann sollte ich ein Coaching beginnen?

Ein guter Zeitpunkt ist immer dann, wenn ich durch persönliche Reflexion, Gespräche mit Freunden oder Familie in einer „Sache“ nicht weiter komme. So eine Sache kann z.B. sein:

- 5 Projekte, 20 Ansprechpartner und ständig will jemand etwas von mir - Umgang mit Multitasking lernen
- Ärger mit Kollegen oder Vorgesetzten - wie gehe ich damit um?
- Entscheidungsfindungen - München oder Hamburg? Fach- oder Linienkarriere? Familie oder Job?...
- Meine Mitarbeiter machen einfach nicht was ich sage - wirkungsvolles Delegieren lernen
- Endlich eine Führungsrolle. Wie aber kann ich in diese hineinwachsen? und viele andere Themen...

## Kontaktaufnahme

1. Ein Coaching beginnt mit der telefonischen/E-Mail Kontaktaufnahme zum ersten „Kennenlernen“ und Sichten Ihrer Themen oder Ihres Themas.
2. Erst danach vereinbaren wir einen konkreten kostenpflichtigen Termin. Eine Gesprächsrunde dauert je 2h. Online-Termine sind möglich.

!

## Trainer-Profil

Dr. Karen Dittmann  
Projektmanagement  
Training & Beratung

---

Zertifizierter Coach DGfC,  
Akkreditierte Trainerin GPM  
Senior Projektmanagerin

---

Level B (IPMA-GPM)

---

Mitglied im [www.projekthaus-stuttgart.de](http://www.projekthaus-stuttgart.de)

Favoritegärten 21 | 71634 Ludwigsburg  
Telefon 07141-904591 | Mobil 0172-  
9946902  
[info@coachin-dittmann.de](mailto:info@coachin-dittmann.de)  
[www.coaching-dittmann.de](http://www.coaching-dittmann.de)

Coaching ist eine moderne Form der Beratung und Personalentwicklung. Menschen auf einem beruflichen Wegabschnitt beratend und unterstützend zu begleiten - darin sehe ich meine Aufgabe als Coach.



In Kooperation mit dem:



... und dem:



## Coaching

Sich auf das „Spiel“ vorbereiten –

Situationsanalyse und  
Persönlichkeitsentwicklung in beruflichen  
Kontexten

Konzept für Einzelpersonen



Dr. Karen  
Dittmann

Dr. Karen  
Dittmann

Coaching

Training & Beratung

Favoritegärten 21

71634 Ludwigsburg

(0 71 41) 90 45 91

[info@coaching-dittmann.de](mailto:info@coaching-dittmann.de)

[www.coaching-dittmann.de](http://www.coaching-dittmann.de)