



# Coaching Konzept Vladislav Pouchkarov

## 1. Coaching ist

Coaching ist ein Beratungskonzept, das Menschen dabei unterstützt, eigenständige Lösungen ihrer Anliegen herbeizuführen, ihre Leistungspotentiale zu optimieren und gesunde Lebenszusammenhänge herzustellen. Coaching ist eine durch komplexe Strategien gekennzeichnete Maßnahme zur Unterstützung und Weiterentwicklung von Mitarbeitern in Organisationen.

### 1.1. Coaching bietet sich u.a. in diesen Kontexten an:

- Arbeitsweltliche Themen
- die Persönlichkeit betreffende Fragen
- Lebensumfeld betreffende Themen
- Überwindung von Unsicherheit, Inkongruenz und Unzufriedenheit
- Potenzialentwicklung
- Stärkung der Führungskompetenz

### 1.2. Ziele des Coachings

Coaching zielt auf die Weiterentwicklung von individuellen bzw. kollektiven Lern- und Leistungsprozessen. Dies kann präventiv, entwicklungsfördernd, orientierungsgebend und/oder problemlösend sein. Als ergebnisorientierter Prozess dient Coaching der Stärkung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit sowie der Förderung der gesunden "Work-Life-Balance". Coaching ist eine Beratungsform, bei der der Klient angeregt wird, eigene Lösungen zu entwickeln. Im Idealfall lernt der Gecoachte seine Probleme eigenständig zu lösen – Hilfe zu Selbsthilfe. Ein grundlegendes Merkmal des professionellen Coachings ist die Förderung der Selbstreflexion und -wahrnehmung sowie die selbstgesteuerte Erweiterung und Verbesserung der Möglichkeiten des Klienten bezüglich Wahrnehmung, Erleben und Verhalten.

### 1.3. Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Coaching

- Gegenseitiges Vertrauen
- Freiwilligkeit
- Übernahme eigener Verantwortung
- Aktive Mitarbeit und Kooperation
- Verlassen der Komfortzone
- Veränderungsbereitschaft



## 2. Meine Arbeitsmethoden

Ich arbeite im Sinne eines integrativen Ansatzes, wobei verschiedene Methodenschritte aus dem weiten Feld der Psychologie, Betriebswirtschaftslehre und Beratungsarbeit zum Einsatz kommen. Interventionen und Ansätze, die ich in meiner Arbeit vertrete:

- Absolutes, bedingungsloses gegenseitiges Vertrauen
- Die systemische Beratung/Transaktionsanalyse
- Personenzentrierte Gesprächsführung (der humanistische Ansatz nach Carl Rogers)
- Lösungsorientierte Kurztherapie nach Steve de Shazer
- Empathisches, wertschätzendes Zuhören
- Rollenspiele und Simulationen
- Antreiber-Modell
- Das Paretoprinzip (20/80) – Handlungsfähige, praktikable Lösung vs. Die perfekte Lösung
- Sichere Rahmenbedingungen und absolute Transparenz bezüglich der zum Einsatz kommenden Methoden und Coaching-Tools

## 3. Weiterbildung und Supervision

Weiterbildungen und regelmäßige Supervision sind Grundbausteine für die nachhaltige Qualitätssicherung. Ich selbst befinde mich auch stets in eigener Supervision. Zusätzlich nehme ich an verschiedenen Fort- und Weiterbildungen teil.

## 4. Ethik

Ich handle nach dem Ethik-Kodex des DBVC e.V.

- Der Mensch ist Teil seiner Lebenswelt – Der Fokus beim Coaching liegt auf dem Menschen und all seinen Lebensbezügen.
- Der Mensch hat einen Wert jenseits seiner Funktionen.
- Der Mensch kann sich sein Leben lang weiterentwickeln und seine Potenziale entfalten.
- Der Mensch ist trotz aller Bedingtheit nicht determiniert. Er hat die Wahlfreiheit, die Gegebenheiten seiner Lebenswelt anzunehmen, zu verändern oder abzulehnen.
- Der Mensch ist nicht teilbar. Er ist ein Leib-Seele-Geist-Subjekt und lebt als solches in intersubjektiven, dialogischen Beziehungen.