



# Innehalten & Denken

Coaching für Führungskräfte und Teams.

# Innehalten & Denken

## Coaching für Führungskräfte

Im Coaching für Führungskräfte wird aktiv der beruflichen und privaten „Beschleunigung“ des Lebens entgegengesteuert. Es bietet die Chance, zeitweise zur „Langsamkeit“ zurückzukehren und den anstehenden Themen angemessen auf den Grund zu gehen. In einem vertrauensvollen Rahmen können Sie Überlegungen und Gedanken aussprechen, die im täglichen Arbeitsalltag nicht angemessen berücksichtigt werden.

Strategische und operative Fragestellungen aus der eigenen Führungsarbeit können in „Was wäre wenn ... – Szenarien“ durchdacht werden. Konzeptionen können „systemisch“ durchleuchtet und z.B. auch in „Aufstellungen“ abgesichert werden. Sie haben so die Chance, durchdachte Entscheidungen zu treffen und grundsätzliche Weichenstellungen zu reflektieren.

Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben kann hinterfragt werden, um – wenn notwendig – ein neues Gleichgewicht zu gestalten.

Professionelle Coache begleiten Sie durch Ihre Fragen. Hier können gemeinsam Lösungen entwickelt werden und Schritte zur Zielerreichung geplant werden.

## Coaching für Teams

Ein Team ist erfolgreich, wenn ...

- \* angestrebte Ziele mit angemessenem Einsatz erreicht werden,
- \* notwendige Meinungsunterschiede und Konflikte konstruktiv bearbeitet werden und
- \* das Team menschlich gut miteinander auskommt.

**Doch das läuft nicht immer von allein.**

Mögliche Fragen, die in Teams entstehen:

„Wie können sich unsere vorhandenen Fähigkeiten ergänzen und bereichern? Wie können wir eine konfliktbeladene Situation auflösen und wieder lösungs- und zielorientiert miteinander arbeiten? Wie teilen wir unsere Zuständigkeiten und Aufgaben sinnvoll? Welche Methoden und Instrumente sind in unserem Team angemessen? Welche Themen lassen sich nicht innerhalb des Teams lösen? Mit wem können Lösungen dazu erarbeitet werden?“

**Bei diesen und anderen Fragen kann Teamcoaching Antworten finden.**

### Innehalten und Denken hilft ...

... in einem sicheren Rahmen die eigenen Positionen, Ziele und Wege zu überdenken,

... die strategischen Vorgaben des Unternehmens zu besprechen und die Umsetzung in Ihrem Bereich vorzubereiten,

... die Ausgewogenheit Ihrer Lebensbereiche zu prüfen und zu gestalten.

## Spezielle Coachingangebote

### Strategiecoaching

Eine klare Strategie zu haben bedeutet, Ziele zu verfolgen und Ergebnisse zu erreichen. Strategiecoaching unterstützt die Führungskraft bei einer ihrer wichtigsten Aufgaben: Die Ausrichtung ihres Bereiches festzulegen und konkrete Schritte zur Umsetzung zu veranlassen.

### Coaching für Geschäftsführungsteams

Auch für Geschäftsführungsteams – ob in neuer Besetzung oder seit Jahren im Team – kann es hilfreich sein, von Zeit zu Zeit über das Miteinander nachzudenken.

„Ist unser Geschäftsverteilungsplan noch aktuell? Stimmen die Arbeitsformen, unsere Regeln, das Miteinander? Ziehen wir an einem Strang oder werden Konflikte an andere Stellen verlagert? Entwickeln wir das Unternehmen angemessen weiter?“

Im Coaching für Geschäftsführungsteams können in sicherem Rahmen Probleme benannt, Lösungen gefunden und Veränderungen eingeleitet werden.

# Anstehende Themen bearbeiten

## Einige mögliche Themen

- \* Bestandsaufnahme zu Zielen und Vorgehensweisen im Beruf
- \* Verschiedene Zukunftsszenarien durchdenken
- \* Neuformulierung von Zielen und Strategien zur Zielerreichung
- \* Bedingungen der Zusammenarbeit mit Partnern, Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten klären
- \* Eigene Achtsamkeit zur Balance von „Beruf“ und „Privatleben“ ausbilden
- \* In Kooperation mit Präventiv-Medizinern: Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit erhalten



## Coaching für Projektteams

Teamorientierung und Zielorientierung. Ob in Projekten oder in der täglichen Zusammenarbeit: Guten Teams gelingt es, die Aufgaben mit dem Vorgesetzten und untereinander klar abzustimmen, erfolgreiche Arbeitsformen zu entwickeln und die vorhandenen Fähigkeiten der Beteiligten zur Zielerreichung zu nutzen. Teamcoaching hilft, die vollen Potentiale zu entfalten.

## Balance finden – gesund arbeiten und leben

Eine gesunde Ausgeglichenheit zwischen Beruf und Privatleben zu gestalten, ist nicht immer einfach. In einem Coaching kann ein drohender Burn-Out bearbeitet oder verhindert werden. Bei Bedarf kooperieren wir mit Präventiv-Medizinern, um die Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## „Solution-Walk“ und Outdoor-Coaching

*„Ich sitze schon genug – beim Coaching hätte ich gerne etwas anderes!“*

Einige Coachingthemen können wir in der Natur bearbeiten. Im Einzelcoaching nutzen wir z.B. anregende Spaziergänge (bitte bequeme Schuhe mitbringen). Das geführte „Aussteigen“ und neue Perspektiven auf die eigene Arbeit sind häufig entlastend und machen den Kopf frei für neue Ideen. Bei Bedarf nehmen wir unsere Golden-Retriever-Hündin Emmy als Co-Coach mit.

Teamcoachings führen wir auch mit herausfordernden und den Teamgeist fördernden Outdoor-Elementen durch. Ob Seifenkistenbau und -rennen, Bau eines Floßes, Abwandern eines „Parcours der Herausforderungen“ oder anderes – wir entwickeln mit unseren Partnern die passende Aufgabe für Ihr Team.

**So kommt durch Bewegung manches Thema in Schwung.**



Postfach 810118  
30501 Hannover

Telefon: 0511 / 2 35 87 10  
E-Mail: [info@bergner.biz](mailto:info@bergner.biz)  
Internet: [www.bergner.biz](http://www.bergner.biz)

„Was können wir für Sie tun?“



Ihr Ansprechpartner: Dr. Ingo Bergner



Direkt zum kostenlosen Erstgespräch. Einfach scannen und Termin vereinbaren.