Coaching in Bewegung: mittags durch die Eilenriede

Draußen sein, frische Luft tanken und dabei den Kopf frei bekommen? Das Gute beim Coaching in Bewegung, auch „Walk'n'talk", genannt: die Gedanken fließen freier und die Gespräche sind beim Vorwärtsgehen in die Zukunft gerichtet – besonders in der sommerlichen Eilenriede.

Freitagnachmittag, 13 Uhr. Ein lichtdurchfluteter Spazierweg in der Eilenriede. Die riesigen Bäume spenden Schatten. Vor uns gehen zwei Personen, vertieft in ein intensives Gespräch. Sind es Freundinnen? Was haben sie zu besprechen? Meike W.*, Führungskraft in einer großen Versicherung, erzählt gerade von ihrem neuen Chef, sie gestikuliert ärgerlich, findet wenig freundliche Worte für ihn. Sabine Strobel, zertifizierter Coach, hört freundlich und ruhig zu, stellt ab und zu ein paar gezielte Fragen. Meike W. weiß nicht mehr weiter, ihre Gedanken im Kopf drehen sich, sie kann nachts nicht mehr schlafen. Deshalb hat sie sich entschieden, für ihr berufliches Problem professionelle Unterstützung eines psychologisch geschulten Coaches zu holen. Sabine Strobel hilft ihr

Sabine Strobel – Ihr Coach2go

dabei, ihre Situation zu analysieren, eine Außenperspektive einzunehmen und sich in ihren Chef hineinzuversetzen. Sie unterstützt ihre Kundin bei der strukturierten Lösung ihrer Probleme durch erste umsetzbare Schritte. Meike W. ist erleichtert. Sie weiß nun, wie sie sich beim nächsten Treffen mit ihrem Chef verhalten und was sie ihm sagen möchte. „Puh", sagt sie am Ende des Coachings am Lister Turm, „ich fühle mich deutlich besser. Irgendwie freier im Kopf. Und auch die frische Luft und das Draußensein hat mir richtig gut getan." Die Investition ihrer Mittagspause hat sich gelohnt: Gestärkt kehrt sie danach an ihren Arbeitsplatz zurück. Sie wird noch zwei weitere Coachings nehmen, um an ihrer inneren Haltung zu arbeiten, damit sie sich nicht so leicht von ihrem Chef aus der Fassung bringen lässt.

Coaching ist nicht neu. Es wurde in den 70-er Jahren von dem Psychoanalytiker Eric Berne in den USA entwickelt und ist seit rund zehn Jahren in Deutschland populär. Viele Führungskräfte haben einen (unsichtbaren) Coach für ihre berufliche Entwicklung an der Seite – ohne sie wäre der hektische, anspruchsvolle Alltag kaum zu meistern. Immer häufiger entdecken auch Privatpersonen den Nutzen eines ziel- und ressourcenorientierten Coachings, das zwischen 60 und 90 Minuten dauert. Neu ist dabei der Aspekt, Coachings in Bewegung durchzuführen: durch das Vorwärtsgehen sind der Blick und die Gedanken nach vorne gerichtet, die körperliche Aktivität fördert die Bildung des Glücksbotenstoffs Serotonin und die automatisierte Bewegung des Körpers aktiviert den Geist. Weitere Informationen zu Coaching in Bewegung unter www.coach2go-hannover.de

**Name von der Redaktion geändert*

Strobel Coach!ng
Ferdinand-Wallbrecht-Str. 33
30163 Hannover
Tel. 0511 / 394 69 10
www.strobel-coaching.de

Strobel Coach!ng

Coaching. Training. Beratung.

- Berufliches Coaching
- Walk'n'talk in der Natur
- Lösungsorientierte Beratung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Konfliktfreie Kommunikation

Sabine Strobel • Tel. 0511.394 69 10 • Termine nach Vereinbarung
www.strobel-coaching.de