

Persönliches Begleitungskonzept betr. Mentorin i. A.



Wettingen, Juli 2020

Nadine Grigoleit
Hardstrasse 70A
5430 Wettingen

Inhalt:

| | |
|---|-----------|
| ZU MEINER PERSON | 4 |
| MEIN MENSCHENBILD | 5 |
| BEGLEITUNGSVERSTÄNDNIS..... | 6 |
| ZIELGRUPPE..... | 7 |
| METHODISCHE KONZEPTE | 7 |
| ABLAUF BEGLEITUNGEN | 7 |
| THEORIEBEZUG | 9 |
| KONSTRUKTIVISMUS - WIE WIRKLICH IST DIE WIRKLICHKEIT? | 9 |
| ANSÄTZE IM MARKETING | 11 |
| DOSSIERFÜHRUNG | 11 |

Zu meiner Person

Never give up, never give in, never quit.

Ich wurde am 17.04.1976 in Kassel in Deutschland geboren und bin dort auch aufgewachsen. Meine erste Berufswahl fiel auf Kosmetikerin, welche ich anschliessend durch die Ausbildung zur Ayurveda Therapeutin ergänzen konnte. In diesem Beruf habe ich die letzten 23 Jahre, hauptsächlich selbstständig, gearbeitet. Hier habe ich das gefunden, was mir im Beruf wichtig ist: Menschen helfen zu können. Diese Arbeit mache ich seit 2001. Teilweise als Angestellte, teilweise mit dem eigenen Unternehmen.

Im Jahr 2008 wanderte ich in die Schweiz aus und arbeitete als Angestellte im Bereich Kosmetik. 2011 wirkte ich als Bereichsleiterin im Thermi Spa in Bad Schinznach, entwickelte Konzepte und Prozesse, setzte diese um und bildete Mitarbeiter aus. 2014 erlangte ich in der Nachholbildung meinen Berufsabschluss Kosmetikern EFZ. Da dies in Deutschland kein anerkannter Lehrberuf ist, ebnet mir dieser Abschluss den Weg für die heutige Ausbildung.

Währenddessen habe ich meine Firma „IM EINKLANG“ aufgebaut und wirke dort bis heute als Ayurveda- und Körpertherapeutin. 2018 habe ich die Ausbildung zum Certified Facilitator von Access Consciousness® abgeschlossen und leite seitdem Gruppenkurse und Einzelsitzungen im Bereich der privaten und beruflichen Persönlichkeitsentwicklung. Das war der erste Schritt vom Wirken als Ratgeber zum Begleiten auf eine andere Art und Weise. So kann ich wirklich das bei Menschen erwirken, was mir am Herzen liegt: Sie ermächtigen, selbst zu entdecken, was für sie funktioniert und das schliesslich auch umzusetzen.

Da sich jeder Coach nennen darf und die Methode Access Consciousness weder bekannt noch anerkannt ist, habe ich mich gefragt, was ich machen kann, um meine Qualität der Arbeit zu belegen und zu erweitern. So bin ich zu der Ausbildung des dipl. Coach SCA und dem betrieblichen Mentor FA gekommen. Neben dem professionellen Rahmen gibt mir dies auch die Möglichkeit an dem Ort zu wirken, der ein grossen Einfluss auf alle Lebensbereiche des Menschen hat: der Arbeitsplatz.

Mein Menschenbild

Man kann alles verändern, wenn man nur möchte und sich auf den Weg macht.

Die Basis für mein Wirken liegt in meinem humanistisch geprägten Menschenbild. Ich bin davon überzeugt, dass jede Person sich weiter entwickeln kann, wenn sie Interesse daran hat. Ebenso kann sie lernen sich zu reflektieren und somit das Verhalten ändern. Was das Verhalten betrifft, gehe ich davon aus, dass jeder das Beste tut, was er gerade kann.

Dadurch dass jeder mit anderem „Reisegepäck“ aus Gelerntem und Erfahrungen auf seinem Weg ist, gibt es nicht die eine Lösung oder das Rezept, welches für alles hilft. Das heisst auch, dass der Mensch alles Wissen für die Lösung in sich trägt. Meistens ist es verschüttet oder wird von anderen Faktoren überlagert. Das individuelle „Reisegepäck“ bedeutet auch, dass jeder die Dinge anders sieht und die Wahrnehmung über Dinge und Situationen subjektiv ist. Gleichzeitig hat jeder Mensch einen Kompass mitbekommen, doch meist haben wir nicht gelernt ihn anzuwenden oder er ist im Laufe des Lebens, dem Gelernten und durch Erfahrungen nicht mehr ganz zuverlässig oder kaputt. Doch er ist da und man kann ihn entdecken, reparieren und lernen darauf zu vertrauen, dass er funktioniert.

Hauptthesen des humanistischen Menschenbildes nach Carl Rogers

- Der Mensch ist von Natur aus gut und konstruktiv - Der Mensch hat die Fähigkeit sich zu entwickeln, denn jedem Menschen ist ein Wachstumspotenzial zu eigen - Der Mensch strebt nach Autonomie und Selbstverwirklichung. Entwicklung erfolgt aufgrund des Selbstkonzeptes und der gemachten Erfahrung - Konflikte entstehen durch eine Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und den gemachten Erfahrungen - Akzeptanz, Empathie und Kongruenz unterstützen die Selbstaktualisierungstendenz.¹

¹ Anna Maria Skora, Das humanistische Menschenbild am Beispiel Carl Rogers, 2006, Abschnitt 2.2

Begleitungsverständnis

Wenn derjenige es anders machen könnte, dann würde er es machen.

Ist ein Klient bei mir, begibt er sich auf eine Reise. Teilweise an bekannte und oft an unbekannte Orte. Er legt fest, was das Ziel ist, wohin es gehen soll und wie es sein soll. Ich verstehe mich hier als professioneller Reisebegleiter, der in dem Moment weiss, welches Vehikel, welcher Kraftstoff und welche Pausen benötigt werden, um an dem Ziel anzukommen. Der Klient trägt den Kompass bei/in sich und ich zeige ihm, wie er ihn erkennen, lesen und nutzen kann - dies auch für zukünftige Ereignisse in seinem Leben. Falls sich auf der Route das Ziel ändern sollte, nehme ich das wahr und frage dies bei meinem Gegenüber ab, um es gegebenenfalls neu zu definieren.

Was genau bedeutet das? Als Begleiter übernehme ich die Verantwortung für den Prozess und die Anstösse zur Problemlösung, der Klient für die Inhalte der Probleme und Problemlösung. In der Begleitung kann ich als betrieblicher Mentor aus den Rollen als Coach oder Trainer agieren. So kann ich neben dem klassischen Coaching Prozess zusätzlich neue Impulse setzen und der Klient bekommt konkrete oder auch neue Instrumente und Einsichten mit auf den Weg. Vorher frage ich, ob das gewünscht ist. Damit erweitern sich seine Kompetenzen und werden ausgebaut.

Der systemisch-konstruktivistische Ansatz sowie die humanistische Sichtweise auf den Menschen und sein Verhalten bilden die Grundlage für mein Verständnis des Gegenübers und meiner Arbeitsweise. Das zeigt sich darin, dass ich seine Ansichten und seine Realität voll und ganz annehme, es kein Richtig oder Falsch gibt. Ich begegne ihm sowohl wertneutral, auf Augenhöhe und wohlwollend. Mein Begleitungsverständnis ist hierbei prozess- und lösungsorientiert. Mit konstruktiven Fragetechniken unterstützte ich den Klienten dabei das Unbewusste zu entdecken und Klarheit über Ziel und Weg zubekommen. Dabei höre ich aktiv zu und bleibe mit der Aufmerksamkeit beim Klienten, nicke, lasse ihn aussprechen, halte die Stille aus und erteile keine Ratschläge. Es besteht jedoch als betrieblicher Mentor die Möglichkeit den Klienten als Mentor oder Trainer, ausserhalb der Coaching Rolle, auf seinem Prozess zu unterstützen. Alles was in den Sitzungen besprochen wurde untersteht der Geheimhaltungspflicht. Dies ist auch eine wichtige Grundlage, um Vertrauen aufzubauen.

Die Beratung verstehe ich als eine Kurzintervention über 1-5 Sitzungen, je nach Umfang des Anliegens des Klienten. Meine Grenzen liegen bei akuten, psychischen Krankheiten, die in einem anderen Setting begleitet werden müssen. Ebenso setze ich meine Grenze bei langanhaltendem Mobbing.

Zielgruppe

Meine Zielgruppe sind Menschen, die emotional und geistig stabil sind. Generell bin ich offen für jedes Thema, welches sie mitbringen. Ich empfinde keine Trennung der Themen vom Bezug auf das Private oder Geschäftliche. Warum? Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Herangehensweisen sind in beiden Systemen gleich, auch wenn sie zu unterschiedlichen Problemen oder Herausforderungen führen. Hauptsächlich werde ich als betrieblicher Mentor vor allem im Arbeits- und Berufsumfeld, sowie bei Lern, Veränderungs- und Entwicklungsprozessen Begleitungen durchführen. Ich arbeite mit Mitarbeitern aller Hierarchiestufen.

Ich widme mich als betrieblicher Mentor folgenden Themen:

- a. Unterstützung von Personen bei Veränderung zu agiler Projekt- und Unternehmensstruktur
- b. Zielsetzung definieren und Massnahmen zum Erreichen dieser
- c. Life Balance, Ressourcen erarbeiten und kräftigen
- d. Konfliktlösungen

Methodische Konzepte

Ablauf Begleitungen

Vorbereitung

Zunächst bereite ich den Raum vor, in dem ich ihn lüfte, Licht anmache, auf Sauberkeit checke und mein Arbeitsmaterial bereitlege. Frisches Wasser steht ebenfalls im Raum zur Verfügung. Das gehört auch zum Teil zu meiner persönlichen Vorbereitung. Damit ich mit mir, dem Klienten und der Begleitsequenz präsent bin, nehme ich mir 5 - 10 Minuten Zeit, um mich mit einer kurzen Meditation und Atemübung zu sammeln. So fällt es mir besonders leicht in der Rolle des Mentors zu sein, zu bleiben und während der Sitzung den Lead über den Prozess zu haben.

Ablauf

Meine Begleitungen lehnen sich an dem Gesprächsablauf des Coachingzentrum Olten an. Er ist in folgende Phasen aufgeteilt:

Einstieg

Der Einstieg dient dazu, das Befinden des Klienten abzuholen und Vertrauen aufzubauen. Hier arbeite ich gerne mit den Gefühlsmonster-Karten, mit denen man recht einfach einen Zugang zu seinen Emotionen finden kann und sie dann erst später in Worte kleiden muss. Dann erkläre ich den Ablauf der Begleitung und meine Rahmenbedingungen. Daraufhin frage ich, ob das so stimmig ist oder ob der Klient noch Fragen dazu hat.

Anliegen

In diesem Schritt erklärt der Klient sein Anliegen. Bewusst wird hier nicht nach einem Problem gefragt, sondern was man verändern möchte. In dem die Schilderung der momentanen Situation stattfindet, bekommt der Klient ebenso Klarheit darüber, worum es ihm genau geht. Mit klärenden, offenen und auch bereits systemischen Fragen kristallisiere ich das mit dem Kunden gemeinsam heraus. Dazu schauen wir ebenso, welchen Anteil der Klient an der Thematik beigetragen hat, wer ihm unterstützend zur Seite steht oder auch ein Hindernis sein kann.

Definition Ziel

Aus dem Durchleuchten des Anliegens lässt sich nun das Ziel definieren. Als erstes wird das Ziel im Heimatsystem definiert und schriftlich festgehalten. Im Anschluss wird das Ziel für das Beratungssystem festgelegt und sichtbar am Whiteboard oder Flipchart notiert. Mit Skalenfragen stelle ich den Soll- und Ist- Zustand fest. Das Visualisieren hierbei hilft am Ende der Begleitsequenz die Zielerreichung zu überprüfen.

Lösungsarbeit

In der Lösungsarbeit setze ich verschiedene Tools und Methoden ein. Hier geht es nun darum den Klienten auf der Reise nach innen zu begleiten und ihn die Kriterien der Lösung festzulegen und zu entdecken. Dazu werden die nächsten Schritte und Massnahmen festgelegt, ob und wann man überprüfen möchte und wie sich diese im Heimatsystem umsetzen lassen.

Systemische Fragen im dreidimensionalen Arbeitsraum bilden immer die Grundlage meiner Begleitungen. Zusätzlich arbeite ich je nach Anliegen unter anderem mit folgenden Tools:

Inneres Team

Das innere Team ist ein Tool, das dabei hilft, alle inneren Anteile (Ansichten, Gedanken, Erfahrungen) zu einem Thema oder Anliegen zu betrachten. Gerade bei denen, die im Alltag weniger präsent sind, ist es gut hier Zeit und Raum zu geben, um neue Ideen, Informationen und auch Klarheit zu bekommen.

Meta- Mirror- Modell

In diesem Modell arbeitet man bewusst mit verschiedenen Wahrnehmungspositionen. Dies hilft dem Klienten in schwierigen Situationen die Perspektive zu wechseln. Durch das Distanzieren kann er einen Konflikt mit einer anderen Person analysieren und besser verstehen. Das Tool kann auch zur Verbesserung oder Veränderung der Kommunikation mit einer anderen Person eingesetzt werden.

SCORE Modell

Dieses Modell ist sehr hilfreich aus dem Anliegen ein Ziel definieren zu können. Gleichzeitig ist in dem Prozess die Lösungsarbeit integriert und die Ressourcen des Klienten werden aktiviert. Zudem kann sich das Tool, durch das Erfahren der Auswirkung, auch eignen eine Motivation / ein Mottoziel definieren zu können.

Somatische Marker

Je nach verwendetem Tool kombiniere ich die Körperwahrnehmung in einzelnen Positionen mit Fragen wie: „Wie spürt sich das im Körper an?“ Ist es leicht, schwer, macht es auf oder zu? Damit kann der Klient zusätzlich wahrnehmen, wie sich gewissen Wahlen auf ihn und sein Leben auswirken. Das kann dazu beitragen, die Massnahmen noch eher in das Heimatsystem zu transferieren.

Massnahmen

Aus dem Prozess mit dem geeigneten Tool werden Massnahmen oder auch nächste Schritte festgelegt, die dem Klienten helfen die Erkenntnisse aus der Beratung im Heimatsystem umzusetzen. Dann fasse ich nochmals die Begleitung zusammen: Anliegen, Ziel Überprüfung, Prozess, Massnahmen und schliesse mit einer Skalenfrage die Lösungsarbeit ab.

Abschluss

Im Abschluss kann der Klient wieder im Hier und Jetzt ankommen. Gleichzeitig ist hier nun auch die Möglichkeit für mich ein Feedback zur Begleitsequenz einzuholen. In der persönlichen Reflexion setze ich mich damit auseinander, um meine Arbeit stetig weiterzuentwickeln.

Theoriebezug

Meine Arbeit als betrieblicher Mentor stützt sich auf folgende Theoriegrundlagen:

Konstruktivismus - Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Alles ist subjektiv.

Der Einzelne konstruiert seine Wirklichkeit aus seinen Beobachtungen, seinen Interpretationen dieser Beobachtungen, seinen Erfahrungen und seinen Reaktionen darauf, bzw. seinem Empfinden als Resultat all dieser Dinge. Eine objektive Wirklichkeit gibt es daher nicht oder sie spielt zumindest keine Rolle. Ein konstruktivistischer Ansatz im Coaching bedeutet nun, dass die Weltsicht des Klienten uneingeschränkt hinzunehmen und zu akzeptieren ist als die Realität, in der er lebt und also zunächst als die einzige für ihn gültige Realität. Es wird nicht versucht, ihn aus dieser Realität herauszulösen oder gar eine universell gültige Realität zu postulieren. Alle

Bemühungen des Coaches richten sich darauf, dem Klienten neue Wege aufzuzeigen, wie er in seiner Realität handeln und reagieren kann.²

In meiner Arbeit als Mentor bedeutet das, dass ich meinen Klienten mit seinen Anliegen, Fragen und Lösungsansätzen zu 100% annehme und wertfrei gegenüberstehe. Für mich persönlich ist ganz wichtig diese Haltung nicht nur kognitiv zu begreifen, sondern zu leben und somit ebenso auf der nonverbalen Ebene zu vermitteln. Damit stelle ich sicher, dass dies auch auf der nonverbalen Ebene zu tragen kommt und der Klient sich vollumfänglich angenommen fühlt, Vertrauen aufbaut und sich für den Prozess leichter öffnet.

Es bedeutet auch das selbst erarbeitete Lösungen viel nachhaltiger sind als rein von Aussen vorgeschlagene. Deswegen halte ich mich während der Lösungsarbeit mit meinen Ideen zurück, lasse den Klienten in seinem Prozess und frage ggf. etwas später, ob er offen für weitere Impulse ist.

Niklas Luhmann befasste sich mit dem [Systemischen Ansatz](#), die Gesellschaft als ein großes, umfassendes System zu betrachten, das alle anderen Systeme einschließt. Dieses System ist in sich geschlossen, alle Elemente bedingen sich gegenseitig und hängen voneinander ab. Das heißt, auch das Verhalten einzelner Elemente innerhalb eines Systems ist bestimmt von all den anderen Elementen, mit denen es in einem Gefüge steht. Das bedeutet, dass hier das Verhalten nicht nach Ursache und Wirkung erklärbar ist, sondern von vielen verschiedenen Faktoren abhängt.³

Das heisst, dass man von seiner Umgebung, seinem System beeinflusst wird. Sei dies in der Familie, im Sportverein, Freundeskreis oder Berufsalltag. Diese Prägung durch die Beteiligten, die Beziehung, deren Wechselwirkung und die Systemregeln wirken sich stark auf unser Verhalten aus. Daraus folgt das der Mensch nicht „ist“, sondern sich „verhält“⁴. Nämlich so, wie sie es in ihrer Rolle und mit ihrem Erfahrungsrucksack („Reisegepäck“) im entsprechenden System zum aktuellen Zeitpunkt als richtig ansehen. Ausserdem bedeutet es, dass wenn der Klient sein System durch die Begleitung verändert, es eine Auswirkung auf alle anderen Systeme, in die er eingebunden ist, hat. In meiner Rolle als Mentor bedeutet das, dass ich mit zirkulären Fragen abkläre, wie die erarbeiteten Lösungen aus dem Beratungssystem im Heimatsystem umgesetzt werden können. Ebenso, ob das Heimatsystem wohlwollend dieser Veränderung gegenübersteht oder auch mit Gegenwind

² Amecke, Dipl. Päd. Michelle. Basiswissen systemisches Coaching : Grundlagen der Systemtheorie, (S.13). Kindle

³ Amecke, Dipl. Päd. Michelle. Basiswissen systemisches Coaching : Grundlagen der Systemtheorie, (S.8). Kindle

⁴ Radaz

gerechnet werden muss. Da Systeme tun, was ihrer Selbstorganisation entspricht, bin ich in der Begleitung nicht der Experte, der Ratschläge gibt. Der Klient ist der Experte der Situation und Dynamik. Ich begleite mit Fragetechniken und Perspektivenwechsel unterschiedliche Wirklichkeiten zu entwickeln, den Rahmen zu erweitern und die Zahl der Möglichkeiten zu vergrössern.

Ansätze im Marketing

Zurzeit informiere ich mein persönliches Netzwerk über das Berufsbild, die Chancen und Möglichkeiten, die damit verbunden sind. Ich habe ein Netzwerk aufgebaut, aus dem sich ggf. Kooperationen ergeben oder ich in einen Coach-Pool eines Unternehmens aufgenommen werden kann. Ebenso werde ich mich initiativ bei KMU bewerben, um das Mentoring den Mitarbeiter leichter zur Verfügung stellen zu können.

Bisher habe ich eine Webseite, die an das Thema betriebliches Mentoring neu angepasst werden darf, um bestehenden Kunden das Angebot nahe zu bringen.

Dossierführung

Für jeden Kunden führe ich ein Dossier und reserviere mir nach der Beratung Zeit, um dieses aktuell zu halten. Dies erachte ich sehr sinnvoll, um bei einer weiteren Begleitung eine Gedankenstütze zu haben und auch den Verlauf verfolgen zu können.

Je nachdem, ob in der Sitzung Notizen oder Fotos, zum Festhalten des Prozesses und der Lösungsarbeit, gemacht wurden, lasse ich diese dem Kunden, falls gewünscht, zukommen.

Die Dossiers sind auf einer lokalen Festplatte und während mind. drei Jahren gespeichert. Schriftliche Notizen werden mit dem Aktenvernichter entsorgt. Verträge und Rechnungen werden während 10 Jahren aufbewahrt.

In Intervisions- oder Supervisionsitzungen in denen einzelne Fälle besprochen werden, anonymisiere ich die Daten. Mit diesen Massnahmen und mit der Verpflichtung zur Verschwiegenheit gewährleiste ich den Persönlichkeitsschutz des Klienten.