

Das bin ich mir wert

Supervision und Coaching helfen rasch und wirken nachhaltig

Partner, Freunde, Kollegen und Familie leihen uns oft ihr Ohr. Vieles kann man mit ihnen besprechen, und das ist gut so. Aber manchmal erfordert eine besondere Situation auch eine neue Herangehensweise. Etwa dann, wenn die Vertrauensperson ein Teil des Problems ist. Oder wenn sie ein Eigeninteresse hat. Oder wenn sie schlichtweg mit dem Problem überfordert ist. Dann ist professioneller Rat gut und gar nicht so teuer. Die Suche nach einem Coach oder Supervisor ist ein erster hilfreicher Schritt. In Österreich ist dies speziell bei lebensbezogenen Themen die Berufsgruppe der Lebensberater. Sie sind eine gewerbliche Berufsgruppe, in deren Tätigkeitsfeld Coaching und Supervision ausdrücklich angeführt sind. LebensberaterInnen absolvieren eine fünfsemestrige Ausbildung, viele Selbsterfahrungs- sowie tausend Praktikumsstunden. Je nach Qualifikation und Region beträgt das Stundenhonorar zwischen 80 und 180 Euro.

Wichtige Erkenntnisse

Und das ist es allemal wert, denn im Schnitt dauert ein Coachingprozess nur



Foto: Heimo Hamminger

Gottfried Huemer
Dipl.-Lebensberater, Unternehmensberater, Vizepräsident der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung
0732 770450; 0676 7766557

drei bis fünf Stunden. So bleiben die Kosten überschaubar, und der Leidensdruck hat ein Ende. Doch wo professionelle Begleitung? Die Antwort liegt auch in unseren unbewussten inneren Mustern. Diese müssen sichtbar gemacht werden, was den Weg zu neuer Handlungsmöglichkeit öffnet.

Beim Coachingprozess wird den Kli-

enten bewusst, dass sie selbst – und nicht andere Personen – für ihr Handeln Verantwortung tragen. In zweiter Linie werden Probleme und Konflikte als Wegweiser erkannt, die aufzeigen, was einem guttut.

Maßgenaues Coaching

Viele Menschen stehen unter immensen Druck. Da kann Supervision helfen, eine schwierige Phase besser zu bewältigen. Sie gewinnen mehr Abstand zum Problem, ohne sich dabei zu verlieren. Besonders Führungskräfte wollen eine individuelle Coachingbegleitung und nicht wertvolle Zeit in Gruppentrainings versitzen. Da es sich häufig um „heikle“ Themen handelt, wollen sie diese dort gar nicht besprechen. Viel lieber ist ihnen ein speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Einzelcoaching im vertrauten Rahmen. Lernprozesse werden beschleunigt, was eine Menge Zeit und Geld spart. Wie nachhaltig sich das auswirkt, hat eine Befragung unter 400 Klienten gezeigt: Zwei Drittel gaben an, bei Bedarf sicher wieder Supervision oder Coaching in Anspruch zu nehmen.

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at