



Power fürs ICH

Selbstfindung als berufliches Erfolgskonzept

Coachings halten mehr und mehr Einzug in der Arbeitswelt – aber nicht nur in großen Unternehmen ist das ein Thema. Wir sprachen mit Regina Först über die Möglichkeiten eines persönlichen Einzelcoachings.

Frau Först, was ist der Grundgedanke eines Coachings?

Es geht darum, die Talente und die Stärken – ich nenne das die Ressourcen – in den Menschen zu entfalten. Es ist durch Studien belegt, dass nur 10% der Menschen mit ihren Ressourcen in Verbindung stehen. Aufgrund unserer Erziehung, die viel mit Fehlern und Verboten zu tun hat, entwickeln wir uns von Kindheit an immer weiter weg von unseren ursprünglichen Fähigkeiten. Im Coaching hole ich mit der Klientin die versteckten Ressourcen wieder zum Vorschein.

Was ist Ihre Motivation, anderen Menschen bei der Wiederentdeckung ihrer Stärken zu helfen?

Mein übergeordneter Sinn ist es, Menschen in ihre Strahlkraft zu bringen, also in ihre Ausstrahlung. Wenn Menschen mit ihren Ressourcen in Kontakt sind, sind sie glücklicher und gesünder und die Dinge gehen voran. Dies wirkt sich ganz unmittelbar auf den persönlichen und beruflichen Erfolg aus.

Wie rettet man als Klientin die Erkenntnisse aus einem Coaching in den Alltag hinein?

Zwei entscheidende Dinge führen

zum langfristigen Erfolg: Erstens arbeite ich von innen nach außen. Das bedeutet, nicht ich als Coach gebe die Lösung vor, sondern unterstütze die Klientin während des Coaching-Prozesses darin, bewusster zu werden und somit neue Entscheidungen treffen zu können. Das hat eine viel größere Macht, unsere Gedanken und Einstellungen zu ändern als das, was uns von außen vorgegeben wird. Zweitens ist es wichtig, dranzubleiben. Eine Bereitschaft für Veränderungen findet meist nur statt, wenn der Leidensdruck groß ist. Sobald man sich wieder besser fühlt, kehren die alten Gewohnheiten zurück. Es ist also wichtig, die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag fest zu verankern. Ich begleite daher meine Klientinnen auch nach dem Coaching.

Menschen sind unterschiedlich, wie schaffen Sie es mit Ihrem Coaching-Ansatz, der Vielzahl an Persönlichkeiten gerecht zu werden?

Als Coach brauchen Sie ein gutes Einfühlungsvermögen, um die Klientin einzuschätzen und Sie müssen absolut neutral sein. Zudem findet immer ein Vorgespräch statt. Darin entscheidet sich, ob man zusammenarbeitet oder nicht.

Wie kann einem die persönliche Weiterentwicklung im beruflichen Umfeld weiterhelfen?

Dienstleistungen finden von Mensch zu Mensch statt. Probleme, die wir haben, sind eigentlich immer Beziehungsprobleme. Wer es schafft, sich seiner eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst – also selbstbewusst – zu sein, kann im Umgang mit Kunden und Kollegen viel besser reagieren. Man ist sach- und lösungsorientierter, die Zusammenarbeit funktioniert viel besser. Das wirkt sich immer positiv auf Kundenbindung und Kundenneugewinnung aus. ■

Regina Först ist nicht nur ein gefragter Coach. Die studierte Textil-Betriebswirtin begleitet als Rednerin, Trainerin und Seminarveranstalterin seit über 20 Jahren Menschen auf dem Weg in ihre persönliche und unternehmerische Erfolgskraft.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.people-foerst.de

www.foerst-class.de