

Executive Coaching: Entwicklung und Umsetzung einer persönlichen Vision

Zürich, März 2011

Caspar Fröhlich Executive Coaching
Hornbachstrasse 50
CH 8034 Zürich
www.froehlich-coaching.ch
www.deepdemocracy.ch

Transition Coaching

Ausgangslage

1. Professionals als gut ausgebildete, leistungsorientierte Personen verfügen heute über sehr viele Möglichkeiten, sich im beruflichen Feld zu bewegen.
2. Typischerweise ist der berufliche Entwicklungsweg der ersten 20 Berufsjahre dadurch geprägt, dass man / frau sich umfangreiche Kenntnisse aneignet, sich als Experte etabliert und ein entsprechendes Netzwerk aufbaut. Dies ein unterschiedlichen Firmen, Positionen und Feldern.
3. Bis der Tipping Point kommt: Sie merken, dass Sie weniger motiviert sind, dass Sie beginnen, die ambitionierten Verhaltensweisen von Jüngeren mit einem kritischen Blick zu belegen, Sie realisieren, dass Sie morgens schon motivierter aufgestanden sind. Sie realisieren, dass Sie manchmal nicht mehr so effizient sind und oft unnötig Zeit auf dem Internet verbringen. Oder das Sie Roboter-gleich, einfach ausführen, ausführen ausführen. Manchmal denken Sie darüber nach, einmal etwas ganz Anderes zu machen. Wie zum Beispiel einen Sabbatical.
4. ‚Welcome to the club‘: Sie sind bei wesentlichen Fragen angekommen. Bevor Sie nun losstürzen und allenfalls alles umkrempeln, lohnt es sich diesen Prozess ganz bewusst zu gehen und durch die eigene Intuition sich steuern zu lassen
5. Erfahren Sie im folgenden mehr über die notwendigen Schritte zur Entwicklung einer eigenen persönliche Vision für den beruflichen Bereich

Transition Coaching

Ausgangslage

1. Definition persönliche Vision (beruflicher Bereich)

- Eine persönliche Vision ist eine individuelle Vorstellung, was einem tiefer in der Seele anleitet und inspiriert, etwas, das einem immer wieder die notwendige Energie gibt, um die täglichen Anforderungen in einer emotionalen Balance zu bewältigen.
- Die persönliche Vision ist absolut individuell und begleitet einem das ganze Leben (manchmal einfach unbewusst)

2. Beispiele persönliche Vision (beruflicher Bereich)

- ‚Ich möchte Menschen dabei unterstützen, mehr von dem zu machen, was Ihnen Freude macht, und weniger von dem, was ihnen keine Freude macht‘
- ‚Ich möchte, dass meine Kinder eine bessere berufliche Ausgangslage haben als ich‘
- ‚Ich möchte, dass es in meinem Leben mehr ‚flutscht‘ und weniger alles ein Kampf ist.‘

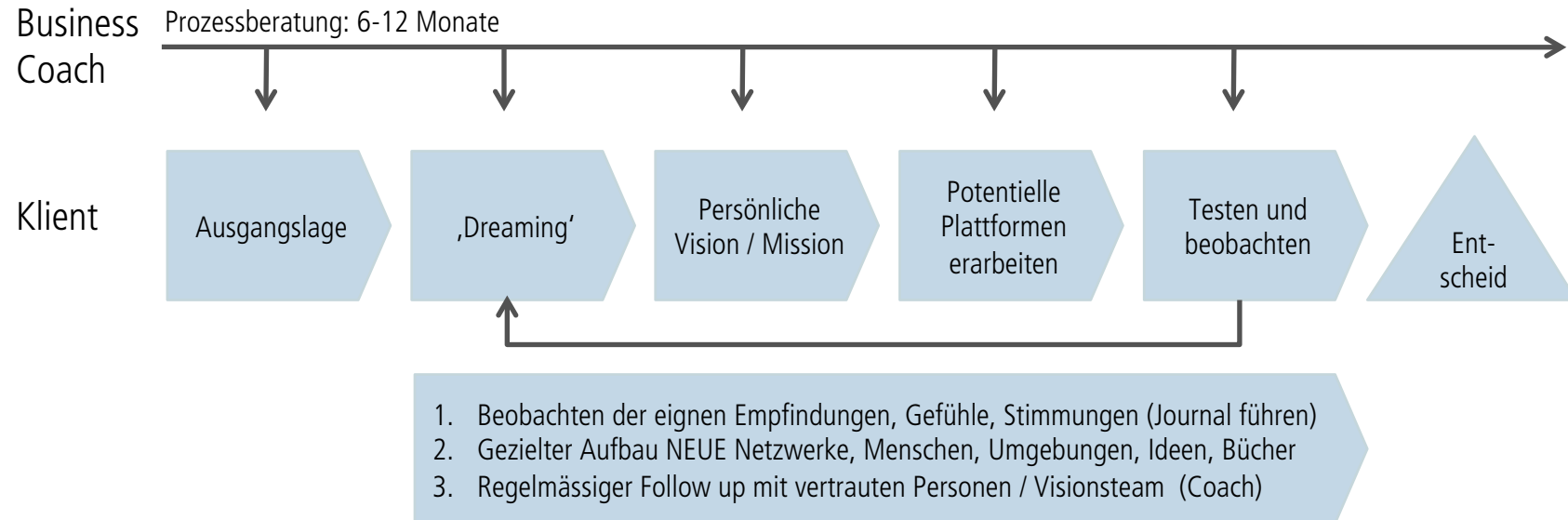
Transition Coaching

Vorgehensweise und notwendige Schritte

1. Ausgangslage klären (Phasierung des Prozesses, zeitliche und ressourcenmässige Möglichkeiten, Unterstützung des Prozesses, etc.)
2. Dreaming-Prozess beginnen (und aushalten von ‚Unknown‘-Zuständen, etc.)
3. Persönlichen Vision / Mission formulieren
4. Plattformen / Projekte gestalten, auf denen Vision konkret umgesetzt werden kann
5. Testen der Plattformen & sich selbst beobachten, was geht und freut und was weniger
6. Allenfalls Schritt 2 wiederholen zur Ergänzung der Erkenntnisse
7. Sich für gewisse Plattformen / Projekte entscheiden

Transition Coaching

Prozess über 6-12 Monate (oder gemäss individuellen Vorstellungen)



Aktivitäten

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kontext - Ziele - Rahmenbedingungen - Zur Verfügung stehender Zeitrahmen und Ressourcen | <ul style="list-style-type: none"> - Visualisierungen - Flirts - Schlüssel-Fragen beantworten - Ableiten von Essenzen / Qualitäten - Nichts tun / Raum öffnen | <ul style="list-style-type: none"> - Essenz des Dreaming fassen - Vision formulieren (10 Sätze & ‚Kind-Betrachtung‘) | <ul style="list-style-type: none"> - Konkrete Plattformen und Felder für Umsetzung Vision gestalten | <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen sammeln mit Umsetzung - Feedback einholen, Status überprüfen mit ‚Visionsteam‘ |
|--|--|--|--|---|

Transition Coaching

Dreaming-Fragen – spontan zu beantworten, beachten Sie die erste intuitive Reaktion

1. Wenn ich Königin / König (Gott) wäre, würde ich folgendes auf der Welt veranlassen / machen / gestalten ...
2. Wenn ich 10 oder 100 MCHF auf der Bank hätte, dann würde ich...
3. Nehmen wir an, Sie sind tot und haben keine Beziehungen und Verantwortlichkeiten mehr, was würden Sie machen, tun, hingehen?
4. Welche Träume hatten Sie als Kind bezüglich beruflichen Sphären? Was hat Sie dabei besonders fasziniert?
5. Was würde Ihnen ein guter Freund raten, in welche Bereiche Sie sich entwickeln sollen, was können Sie hervorragend?
6. Was würden Sie tun, wenn es nicht möglich wäre zu versagen? Wenn Sie zum Beispiel etwas tausend mal besser als alle Anderen machen könnten, was würden Sie dann tun im beruflichen Bereich?
7. Heute morgen beim Aufstehen, was hätte Sie aus dem Bett springen lassen vor Begeisterung? Wäre es eine Begegnung mit einem Menschen? Oder ein Reisetrip oder eine Aktivität mit einem anderen Menschen?
8. Welche Orte auf der Welt oder in Ihrer Region würden Sie gerne kennenlernen?
9. Was würden Sie machen, wenn Sie noch ein Jahr zu leben hätten? Was würden Sie tun, wenn Sie noch 1 Monat zu leben hätten? Was würden Sie tun, wenn Sie noch 1 Woche zu leben hätten?
10. Was wollten Sie schon immer mal lernen?

Transition Coaching

Empfehlungen für das Vorgehen

1. Lassen Sie sich in diesem Prozess durch Ihre Empfindungen und Intuitionen stark führen
2. Es kommt zu Situationen in diesem Prozess, bei denen man sehr unsicher wird, ob man auf dem richtigen Weg ist. Dieses Gefühl der Unsicherheit gehört dazu.
3. Vertraute Menschen, Familie und Freunde können eine Unterstützung sein, manchmal sind sie aber auch irritiert. Es kann sich dann richtiger anfühlen, mit wenigen Menschen über die Erfahrungen zu sprechen.
4. Das richtige Timing ist wichtig, nicht überstürzen und trotzdem Handeln. Versuchen Sie sofort umsetzbare kleine Schritte für sich zu definieren und diese auch konsequent umzusetzen.
5. Es gibt viele Gründe, weshalb Sie etwas jetzt nicht machen können (fehlende Zeit, fehlende finanzielle Ressourcen, fehlende Unterstützung von Aussen, etc.) – es kann sein, dass diese an sich plausiblen Gründe im Kern eigentlich ein Widerstand ist, der verhindert, dass Sie ins Tun & Gestalten kommen.
6. Falls Sie immer wieder Gründe finden, die Aktion, die konkreten Schritte auf später zu verschieben, so machen Sie das, bis der Leidensdruck gross genug ist, damit Sie zur notwendigen Energie kommen zu handeln.
7. Es lohnt sich, ehrlich und transparent mit sich selbst umzugehen und zu sehen, wo man tatsächlich mehr Zeit braucht und wo dieses Verschieben eine Vermeidungsstrategie ist.
8. Regelmässige Überprüfung des Fortschrittes: gestalten Sie eine Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt bei der Verfolgung und Umsetzung der persönlichen Vision (persönliches Visionsteam)
9. Machen Sie heute mehr von etwas konkretem das Sie freut (wie z. Bsp.: Joggen, Singen, Spa, etc.), und verzichten Sie auf etwas, was Sie weniger freut (wie z. Bsp.:

Transition Coaching

Ressourcen

Literatur:

- Herminia Ibarra: Working Identity - Unconventional strategies for Reinventing your career (HBS 2004)
- Michael D. Watkins: Your next move (Harvard Business Press 2009)
- Barbara Sher: Ich könnte alles tun – wenn ich nur wüsste, was tun (Taschenbuch Verlag 2005)
- A. Levinson: The seasons's of a man's life (1978)

Links

- www.froehlich-coaching.ch
- www.deepdemocracy.ch

Business Coaching

Annex 1: Dreaming mit Timeline: ‚Dreamlining‘

	Goals (3 Mte.)	Goals (12 Mte.)	Action: Today	Action This Week:	Action: Next Week
Having (was möchte ich haben?)	• x	• x	• x	• x	• x
	• x	• x	• x	• x	• x
	• x	• x	• x	• x	• x
Being (was möchte ich sein?)	• x	• x	• x	• x	• x
	• x	• x	• x	• x	• x
	• x	• x	• x	• x	• x
Doing (was möchte ich machen?)	• x	• x	• x	• x	• x
	• x	• x	• x	• x	• x
	• x	• x	• x	• x	• x

Business Coaching

Annex 2: Aspekte des Traumjobs

