

# Alles im Fluss



**Coaching Praxis**  
Ilona Holtschmidt

Coaching & Consulting | Bildung & Beratung  
im Gesundheits-, Bildungs- und Hochschulbereich

## Coaching

**Bei meinen Coaching-Angeboten handelt es sich um einen personenzentrierten interaktiven Beratungs- und Begleitungsprozess, der vorrangig berufliche aber auch persönliche Inhalte umfassen kann.**

Ich verstehe das Coaching-Angebot als prozesshaftes Angebot: ich biete keine Lösungsvorschläge an, sondern begleite den Klienten in seinem Entwicklungsprozess und unterstütze ihn dabei, passende Lösungen für sich selbst, aber auch für das Unternehmen zu entwickeln – somit ist jeder Coaching-Prozess sehr individuell.

Die Beziehungsebene im Coaching-Prozess ist von gegenseitiger Wertschätzung, Akzeptanz und Vertrauen gekennzeichnet – Diskretion und Vertraulichkeit ist zugesichert.

Gleichzeitig sehe ich mich mit meinem Menschenbild und meiner Haltung und meinen Werten dem Klienten gegenüber wertschätzend, kompetenz- und ressourcenorientiert, unabhängig, neutral, transparent, vertrauenswürdig und loyal.

Ebenfalls orientiere ich mich an ethischen Standards, setze seriöse Methoden ein, Sorge für die notwendige Nähe-Distanz-Balance.

Dem Klienten werden zu Beginn des Coaching-Prozesses die Rahmenbedingungen und die zeitliche Struktur des Coaching, die Prozessgestaltung und die Vorgehensweise, die Methoden und Interventionen und mögliche Wirkungen transparent gemacht.

## Methoden

**Prinzipiell vertraue ich auf die Selbstregulationskräfte des Klienten und setze Methoden ein diese zu aktivieren.**

Nach erfolgreichem Coaching-Prozess sind die Klienten idealerweise in der Lage die eingebrachten Fragestellungen alleine bewältigen zu können.

Im Hinblick auf die Auswahl der jeweiligen Methoden im COACH-Prozessmodell ist es für mich wichtig, dass meine Methodenkompetenz so umfassend ist, dass ich situativ die passende Methode auswählen kann.



Gemeinsam machen wir uns auf den Weg ...

# Coaching in der Praxis ...

## Häufige Beratungsanlässe in meiner Coaching Praxis sind zum Beispiel:

- Rollenklärung und Rollenfindung – Umgang mit neuen Rollen und neuen Aufgaben
- Neu in der Führungsrolle – Führungsthemen allgemein
- Konfliktbearbeitung und Konfliktbewältigung
- Bewältigung von Belastungen und Stress
- Umgang mit Krisen und Herausforderungen
- Umgang mit Komplexität
- Umgang mit Widerstand im Team
- Mitarbeitermotivation
- Umgang mit aktuellen Veränderungen im Unternehmen
- Suche nach Lösungsstrategien und optimalen realistischen Lösungen
- Wunsch nach Klärung und Stärkung in unterschiedlichen Kontexten
- Verbesserung kommunikative Kompetenz
- Verbesserung Zeitmanagement
- Selbstmanagement
- Resilienz
- Wertecoaching – Umgang mit Dilemmata
- Karriere-Coaching – Unterstützung bei der Findung von passgenauen Weiterbildungen und Studiengängen
- Unterstützung Potenzialentfaltung
- Vereinbarkeit Berufstätigkeit und Familie – „Work-Life-Balance“
- Älterwerden im Unternehmen – Generationsmanagement

... für neue Ideen ... fließend, fokussiert ...



## Coaching-Phasen, Dauer und Kosten

Der Coaching-Prozess orientiert sich an dem **COACH**-Modell von Rauen und Steinhübel und die folgenden fünf Phasen bilden den roten Faden in meiner Coaching Praxis. Je nach Anlass sind diese Phasen unterschiedlich lang.

### Wirkungsfaktoren

#### Zentrale Coaching-Wirkfaktoren je nach Coaching-Anlass sind zum Beispiel:

- Ressourcenaktivierung – dieser Wirkfaktor wird nach der vorliegenden Forschung als am wirksamsten beschrieben
- Wertschätzung und emotionale Unterstützung des Klienten durch den Coach in belastenden Situationen
- Ergebnisorientierte Problemreflexion
- Ergebnisorientierte Selbstreflexion
- Zielklärung
- Umsetzungsunterstützung
- Erfolgreiche Rollenklärung
- Perspektivwechsel
- emotionale Entlastung und Stress-Reduktion
- Veränderung von Einstellungen und verfestigten Handlungsmuster

<b>C</b> ome together	Kennenlern- und Kontaktphase
<b>O</b> rientation	Inhaltliche Orientierung
<b>A</b> nalysis	Untersuchung des Klientenanliegens und Klientenumfelds
<b>C</b> hange	Veränderungsphase
<b>H</b> arbour	Zielerreichung und Abschluss

In der Regel biete ich Einzel-Coaching an, aber Team-Coaching ist auch möglich. Die Dauer des Coaching-Prozesses ist abhängig von dem Coaching-Anlass und meine Empfehlung sind mindestens fünf Coaching-Einheiten mit einer Dauer von 90 bis 120 Minuten. Längere Zeiteinheiten sind auch immer möglich – Kosten auf Anfrage. Ein 30-minütiges Vorgespräch ist unverbindlich und kostenfrei.

... und flexibel!

Für ein individuelles Angebot rufen Sie mich gerne an: mobil **01714142222** oder senden Sie eine Mail an: **holtschmidt@holtschmidt-coaching.de**



## Ilona Holtschmidt

**Mein Profil umfasst eine umfangreiche Expertise und Feldkompetenz seit mehr als 40 Jahren in unterschiedlichen Arbeitsfeldern im Gesundheits-, Bildungs- und Hochschulbereich:**

- Professional-Coach für Leitungen und Fachkräfte im Gesundheits-, Bildungs- und Hochschulbereich
- Leitung Beratung und Coaching an einer Fachhochschule im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich
- Arbeits- und Organisationspsychologin im Bereich Organisations-, Personal- und Teamentwicklung
- Erziehungswissenschaftlerin | Erwachsenenbildnerin | Berufspädagogin
- Bildungsmanagerin an Bildungsakademien
- Studiengangsleitung im Dipl. Pflegepädagogik-Studiengang
- Lehrbeauftragte an Hochschulen in Bachelor- und Masterstudiengängen im Studienbereich Pflegemanagement, Pflegepädagogik und Berufspädagogik
- Dozentin und Berufspädagogin in Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich
- Referentin Weiterbildung Berufsverband (DBfK)
- Lernberaterin und Lerncoach
- Lehrerin für Pflegeberufe
- Fachkrankenschwester Anästhesie/ Intensivpflege
- Geschäftsführerin Forschungsinstitut
- Projektleitung verschiedener Forschungsprojekte im Gesundheits- und Bildungsbereich, sowie im Bereich Lernberatung
- Markeninhaberin von fotogestütztem Coaching = Fototelling®
- langjähriges Mitglied als Professional-Coach im Deutschen Bundesverband für Coaching (DBVC) als Business Coaching Verband – stellvertretende Leitung Regionalgruppe NRW und Leitung Fachausschusses Forschung
- Mitglied in vielen Netzwerken und Verbänden u.a. im Bundesverband Pflegemanagement und im BLGS (Bundesverband Lehrende Gesundheits- und Sozialberufe)
- Autorin und Referentin auf Tagungen/Kongressen



# Coaching Praxis

Ilona Holtschmidt

Ilona Holtschmidt M.A. | Professional Coach  
Kreuzbergstr. 21  
40489 Düsseldorf-Kaiserswerth  
Mobil: 01714142222  
[holtschmidt@holtschmidt-coaching.de](mailto:holtschmidt@holtschmidt-coaching.de)

Coaching & Consulting | Bildung & Beratung  
im Gesundheits-, Bildungs- und Hochschulbereich

## Seminare und Workshops – Themenangebote

- Change-Management und Teamdynamik in Veränderungsprozessen
- Umgang mit Widerstand und Verweigerung im Team
- Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen – wenn nichts mehr so ist wie es war ...
- Generations-Management – Führung im Generations-Mix
- Konfliktmanagement, Konfliktkommunikation und Konfliktbewältigung – wegschauen hilft nicht
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Rollenklärung – neues Rollenverständnis durch veränderte Rahmenbedingungen, Rollenkonflikte in neuen Rollen
- Implementierung von Beratungskonzepten, Lernberatung und Lerncoaching in den Schulen
- Konzept der prozessbegleitenden Lernberatung: ein Rollenwechsel für Lehrende oder selbstverständliche pädagogische Haltung?
- Kollegiale Beratung und Fallarbeit in die Teams einführen bzw. implementieren – Chancen und Grenzen
- Professioneller Umgang mit den Herausforderungen seitens der Schüler, Gruppen, Klassen ...
- Umgang mit Unterrichtsstörungen und Lernwiderstand – Lernberatung als mögliche Antwort
- Umgang mit sog. schwierigen Schülern in Theorie und Praxis
- Class-Room Management | Umgang mit schwierigen Situationen im Unterricht
- Gruppenprozesse und Gruppendynamik, sowie Teamarbeit
- Führen und Leiten im Spannungsfeld zwischen Pädagogik und Management
- Resilienz – mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag/ Leitungsalltag
- Stressmanagement | Stressbewältigung | Selbstfürsorge
- Umgang mit eigenem Perfektionismus (wenn 100% nicht reichen ...) und eigenem Anspruch
- Selbstmanagement und Personal Branding, sowie Potenzialentwicklung
- Coaching als ein wirksames Instrument zur Unterstützung bei Herausforderungen oder „Krisen sind eigentlich ein produktiver Zustand, wir sollten ihnen nur den Beigeschmack von Katastrophen nehmen“ (Max Frisch) – Bedeutung und Wirkfaktoren von Coaching-Angeboten bei Lehrenden und Leitungen an Schulen im Gesundheitswesen



## Coaching Praxis Ilona Holtschmidt

Coaching & Consulting | Bildung & Beratung  
im Gesundheits-, Bildungs- und Hochschulbereich