

**„Hinter jeder Ecke lauern ein paar
Richtungen“**
Stanislaw Jerzy Lec

Helena Dutoit Gersbach

**Dipl. Systemischer Coach FSB
Spirituelle Beraterin
Künstlerin
Erwachsenenbildnerin**

Mein Coaching-Angebot

1. Meine Definition von Coaching

Coaching ist eine zukunftsweisende Beratungsform, die es dem Coachee oder Kunden genannt ermöglicht mit systemischen Fragenstellungen durch den Coach Lösungen und Antworten zu seinen verschiedensten Herausforderungen, Zielen und Fragen zu finden. Coaching ist vor allem Ziel- und lösungsorientiert und beschäftigt sich nicht mit den Umständen wie und warum dieses Problem entstehen konnte, sondern wie und was jetzt verändert werden soll/kann um die gegebene Herausforderung zu meistern. Mit Coaching findet der Kunde mit seinen Ressourcen seinen eigenen Weg zu einer anderen Sichtweise oder zu der erwünschten Veränderung.

Damit ist Coaching besonders wirksam, weil der Kunde entscheidet wie und was er in seinem Heimatsystem verändern kann. Der Coach bietet also Unterstützung an, dass die „Antworten aus dem inneren Erleben“ des Kunden so schnell und wirksam wie möglich aktiviert/reaktiviert werden können und damit eine Veränderung im Heimatsystem möglich wird.

**Problem talking creates problems
solution talking creates solutions**

Coaching ist lösungsorientiert, was heisst, im Coaching werden vorhandene Ressourcen beim Kunden aufgedeckt und die Antwort auf Fragen der Lösungsfindung gesucht. Der Coach gibt keine Ratschläge, weil nur der Kunde genau weiss, was für ihn das Richtige ist.

Systemisches Coaching ermöglicht den Menschen, ihr Wahrnehmungsfeld zu erweitern oder zu verändern, indem sie Dinge anders beschreiben, erklären oder bewerten.

Wie eine Fähigkeit oder ein Muskel so wird auch das Hören der inneren Weisheit dadurch gestärkt, dass man es übt. Robbie Gras

2. Meine Wertvorstellungen

Meine Lebensphilosophie ist, dass wir göttliche Wesen sind und in uns meist unentdeckt viele Anteile Gottes haben, die wir ein Leben lang auf der Suche sind zu entdecken. Ich glaube, dass wir ins Leben kommen um etwas zu verwirklichen und Erfahrungen zu sammeln. Dabei gilt es für uns, unser „Puzzleteil“ im Leben zu finden, das was uns letztendlich ausmacht, und das was nur wir sein können.

Ich glaube an das Gute und grosse Potential im Menschen. Jeder Mensch, sucht letztendlich nach der Verbindung mit seiner Göttlichkeit in sich und möchte diese verwirklichen. Damit hat er zu jeder Problemstellung auch die nötige Kraft und Ressource, die es nur zu finden gilt.

Ich glaube, dass der Mensch sich wie im Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse immer wieder wandeln kann und selbst in Todesstunden noch neue Räume durchschreiten wird...

Hermann Hesse:

Stufen

**Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!**

Ich glaube, dass wir als Seelen in unserem Leben inkarnieren um unsere göttliche Vollkommenheit auf vielfältige Art und Weise zu finden.

Spiritualität ist für mich mit der Sinnfindung im Leben verbunden. Macht es Sinn, dass ich gute und schlechte Erfahrungen mache und in welche Richtung entwickle ich mich mit dieser Erfahrung? Kann ich damit innerlich wachsen oder verzweifle ich und falle in Mutlosigkeit und Resignation?

Spiritualität ist für mich Glauben dass eine Entwicklung für uns alle möglich ist. Ich glaube, dass das Leben einen Sinn hat und dass wir in unseren täglichen Herausforderungen Lernprozesse durchlaufen.

Hat der Mensch begriffen, dass veränderte Verhaltensmuster durch neue Synapsen im Gehirn entstehen, wird er seine Herausforderungen leichter meistern.

**Wenn die Seele etwas erfahren möchte, dann wirft sie ein Bild der Erfahrung von sich nach aussen und tritt in ihr eigenes Bild ein.
Meister Eckhart**

3. Methoden und Wirkung im Coaching-Prozess

Im Coaching arbeite ich mit verschiedenen Methoden der Fragetechnik, die den Kunden in einen Prozess der Lösungsfindung bringt.
Da alles miteinander vernetzt ist, hat alles auf einander Einfluss.

Im Coaching wird nicht nach den Ursachen oder den Schuldigen gefragt, sondern überlegt, welche Muster von Gedanken, Kommunikationen, Beziehungen und

Handlungen im Zusammenhang mit anderen Mustern zur Problemstellung geführt hat, und wie dieses Muster verändert werden kann, damit zielfdienliche Muster entstehen können.

Auswirkungen entstehen durch unsere Erfahrungen und Erlebnisse. Wollen wir unser Verhalten verändern, ist es hilfreich, Sichtweisen und Ressourcen abzufragen und je nachdem diese in veränderter Form neu zu integrieren.

Coaching setzt Freiwilligkeit voraus und kann in fast allen Lebenslagen hilfreiche Schritte zur Lösungsfindung bringen.

Coaching ist eine Methode die zielfdienlich arbeitet und kann zu verschiedenen Themen eingesetzt werden

Voraussetzung für ein gutes Coaching ist, dass der Kunde bereit ist, etwas zu verändern.

Coaching setzt voraus, dass man sich einem Thema ernsthaft widmet und es ist Aufgabe des Coach, am Anfang der Sitzung sehr präzise den Auftrag zu klären, was in der bevorstehenden Sitzung geklärt werden soll. Coaching ist sehr effizient und kann auch für grosse Themen in kurzer Zeit Klärung bringen.

Für psychisch erkrankte Personen kann Coaching eine hilfreiche Ergänzung sein, dabei sind allfällige Medikamente und/oder ärztliche Betreuung ausdrücklich in der Verantwortung des Kunden, diese weiterhin in Anspruch zu nehmen und es kann durch den Coach keine Haftung übernommen werden.

4. Beispiele für typische Coaching-Situationen

- ◆ Sie stehen vor einer neuen Herausforderung
- ◆ Sie möchten sich neu orientieren
- ◆ Sie stellen sich Fragen, was Sie wirklich wollen und möchten dies mit einer neutralen Person anschauen
- ◆ Sie stehen vor schwierigen Entscheiden und möchten die Auswirkungen ausleuchten
- ◆ Sie befinden sich in einer Krise und suchen Auswege
- ◆ Sie stehen vor beruflichen oder privaten Veränderungen
- ◆ Sie möchten einen Konflikt klären und loslassen
- ◆ Sie haben ein Trauma erlebt und suchen Auswege um dieses endgültig los zu lassen

- ◆ Sie möchten neue Sichtweisen in einer Problemstellung finden
- ◆ Sie erleben Demotivation und Mobbing am Arbeitsplatz
- ◆ Sie haben eine Sinnkrise
- ◆ Sie haben eine Diagnose bekommen mit der sie lernen müssen umzugehen

5. Meine Zielgruppen

Die Beratung von Einzelpersonen im privaten Bereich liegt mir vor allem am Herzen.

Im beruflichen Kontext kenne ich durch meine Erfahrungen viele Arbeitsabläufe und Prozesse im Management, im Personalbereich und in Projekten. Ich kenne sowohl die Herausforderungen von Führungspersönlichkeiten, wie auch die Nöte von Mitarbeitenden. Mit meiner schnellen Auffassungsgabe, mit meinem Einfühlungsvermögen und meiner Intuition bin ich vielleicht die richtige Person, die für Lösungsprozesse eine gute und neutrale Aussensicht mitbringt.

6. Meine Spezialitäten

- ◆ Coaching und Beratung in Transformationsprozessen im kreativen-, mentalen- und spirituellen Fragen
- ◆ in Familien- und Beziehungsfragen
- ◆ Spirituelles Coaching in Lebenskrisen
- ◆ Trauerarbeit und Trauma-Begleitung
- ◆ Arbeit mit Engeln und Symbolen als Unterstützung in Prozessen
- ◆ Schamanische Arbeit, Rituale und Bilderreisen
- ◆ Quantenheilung und Energieübertragung
- ◆ Farben, Formen und Bilder als Anker für neue Ziele und Visionen
- ◆ Penta-Nummerologie
- ◆ Arbeit mit Bio-Tensor und Yin-Yang-Energizer

Das Coaching kann in meinem Atelier stattfinden. Auf Wunsch in ihrer Firma oder am Telefon.

7. Ablauf eines Coaching-Gesprächs

Phase	Ziel dieser Phase
Einstieg ins Coaching-Gespräch	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vertrauen finden ◆ Erklärung des Ablaufs
Situationsschilderung Schilderung des Anliegens	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Komplexität klären ◆ Herausarbeiten des entscheidenden Themas, mögliche Problemeingrenzung finden
Vom Anliegen zum Ziel Im Heimatsystem	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ziel formulieren
Ziel im Beratungssystem Auftragsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Klare Aufgaben- und Rollenverteilung für Coach und Kunde im Gespräch ◆ Klärung der Erwartungen des Kunden an den Coach
Lösungsfokussierung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kriterien für eine „gute“ Lösung finden
Lösungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Die Kriterien zu tatsächlichem Lösungshandeln verbinden ◆ Das Lösungsbild auf Auswirkungen in allen beschriebenen Situationen prüfen
Bildung konkreter Massnahmen nächste Schritte	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Festlegen welche Schritte, in welchem Ausmass und wann getan werden
Abschluss des Coaching-Gesprächs	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rückmeldung an den Coach über die wahrgenommene Qualität des Coachings

Ein Coaching Gespräch dauert zwischen 1 bis 1,5 Stunden (Richtwert). In dieser Zeit wird ein Thema komplett bearbeitet. Wenn Sie als Kunde ein Folgecoaching wünschen, dann geht es entweder um ein aus der Lösung abgeleitetes Thema oder Sie bringen etwas Neues mit. Deshalb ist die Zielvereinbarung im Beratersystem so wichtig. Nur Sie allein wissen, was Sie genau in diesem Gespräch anschauen wollen.

8. Mein Erfahrungshintergrund

Fachliche Ausbildungen

- ❖ Quantenbewusstsein und Transformation Ausbildung als Quantenheilerin bei Andrew Blake, Neuseeland, begleitende Konzepte: QCT Quantum Consciousness Transformation
- ❖ Ausbildung zum Diplomierten Systemischen Coach am Frauenseminar Bodensee: Lehrgang unter der Leitung von Coach und Wirtschaftstrainerin Elfriede Denk vom Beraterzentrum „Die Esche“ in Österreich, begleitende Konzepte: Sonja Radatz, „Beratung ohne Ratschlag“, Gunther Schmidt, „Hypnosystemisches Coaching“
- ❖ Erarbeitung Vorstufen zum Coaching – Gruppendynamische Prozesse und Lernberatung, Frauenseminar Bodensee
- ❖ Kreatives Schreiben bei Friederike Kretzen Volkshochschule Basel
- ❖ NLP-Grundlagen, Wishcraft nach Barbara Sher
- ❖ Pentanummerologie, Ausbildung bei Christa und Hardy Burbaum Umgang mit Bio-Tensor und Yin-Yang-Energizer
- ❖ Ausbildungen in Mentaltraining, Touch for Health, Reikimeister,
- ❖ Kunstgewerbeschule Basel, Ausbildung in Zeichnen und Malen
- ❖ Eidgenössisches Handelsdiplom, St. Clara Stans

Führung/Team/eigene Führung

- ❖ Gründerin und Mitinhaberin einer eigenen Firma
- ❖ 12 jährige Tätigkeit als Personalverantwortliche und Geschäftsleitungsmitglied in KMU mit ca. 60 Angestellten, Management, Projektleitung, Überwachung und Training von Mitarbeitern

- ❖ Langjährige Führungstätigkeit in eigenem Familienunternehmen
- ❖ Jugendarbeit, Kirchenarbeit und Ehevorbereitungskurse in verschiedenen Teams in der Juseso und Erwachsenenbildung Fricktal

Persönlichkeit

- ❖ Tätigkeit als Malerin und Plastikerin
- ❖ Ausstellungen im In- und Ausland
- ❖ Buchautorin – Reflexionen einer Kreativität im auf und ab des Lebens - „Traumzeit, vom Suchen und Finden“
- ❖ Seit 1988 regelmässige Seminare, Kurse und Vorträge für Erwachsene und Kinder in Malen und Meditation, Farbe und Wirkung, Motivations- und Mentaltraining sowie medialem und kreativem Schreiben
- ❖ Arbeit als Maltherapeutin für Kinder und Erwachsene
- ❖ Erfahrungen mit Trauma- Transformation und Seelenarbeit sowie schamanischen Ritualen
- ❖ Langjährige spirituelle Arbeit mit Supervisionen
- ❖ Familienerfahrung mit 3 Töchtern, 2 Stieftöchtern und 4 Grosskindern

**Gehe vertrauensvoll in Richtung deiner Träume. Führe das Leben, das Du Dir vorgestellt hast.
Wenn du Dein Leben vereinfachst, werden auch die Gesetze des Lebens einfacher.
Henry David Thoreau**

Kontakt:

Helena Dutoit Gersbach, Chriesiweg 5, 5042 Hirschthal

www.helena-dutoit.ch
atelier@helena-dutoit.ch

Tel. 062 721 71 31