MANUELA RHYNER
POTENTIALENTFALTUNG

Coaching – Konzept



1. Definition von Coaching

«Sag mir nicht, was ich tun soll, sondern hilf mir, selbst auf eine Lösung zu kommen.»
Sprichwort aus der Montessori-Pädagogik

1.1. Was ist Systemisches Coaching?

Für mich bedeutet systemisches Coaching das professionelle Aufzeigen und Aktivieren von Ressourcen, während der Coachee seinen Weg zur Entfaltung seiner eigenen Potentiale selbst bestimmt und geht. Als Coach begleite ich diesen, auf ein konkretes Ziel bezogenen, vertraulichen und partnerschaftlichen Veränderungsprozess. Dabei achte ich darauf, dass die sich gegenseitig beeinflussenden und in Interaktion mit der Umwelt stehenden Systeme, in denen sich meine Klienten bewegen, berücksichtigt werden. Zu den anerkennenden Systemen gehören Beziehungen in der Partnerschaft und Familie, mit Freunden, im Arbeitsumfeld oder im Verein.

Systemisches Coaching setzt da an, wo Sie an Ihrer Situation selber etwas verändern können, Ihre Thematik sozusagen im eigenen Einflussbereich steht. Es ist eine zeitlich begrenzte Begleitung zur Entwicklung eigener Lösungsansätze. Das Coaching basiert auf der Arbeit mit Ihrem reich gefüllten Ressourcen-Rucksack. Ich verstehe mich in dieser Hinsicht als Wegbegleiterin und Brückenbauerin zu Ihren Ressourcen. Es ist mir wichtig, dass der Veränderungsprozess freiwillig geschieht und Sie und ich den Coaching-Prozess jederzeit abbrechen können.

1.2. Was ist das Ziel?

Das Ziel des systemischen Coachings ist die nachhaltige Entwicklung Ihres Selbstmanagements, Ihrer Kompetenzen und das Erkennen Ihrer Handlungsoptionen. Als Coach unterstütze ich Sie in Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Durch die Förderung der Selbstreflexion und dessen Bewusstsein, werden neue Handlungswege und Lösungsoptionen sichtbar. Ihre vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen werden gestärkt, weiterentwickelt und für Ihre neuen Möglichkeiten genutzt.

1.3. Wann ist ein Coaching hilfreich?

Ein erfolgreiches Coaching erfordert die Zustimmung beider Parteien, des Klienten und des Coachs, für den gemeinsamen Prozess. Im Weiteren verlangt es das Bedürfnis, sich auf eine Veränderung einzulassen. Systemisches Coaching ist hilfreich in folgenden Lebenssituationen:

- zur Standortbestimmung
- zur Karriereplanung
- zur Begleitung in neuen Funktionen
- bei Persönlichkeitsentwicklungen
- in Entscheidungsprozessen
- zur Definition von Lebenszielen
- bei beruflichen und familiären Veränderungswünschen
- bei Neuausrichtungen
- bei Wiedereintritt ins Berufsleben
- zur Potenzial- und Ressourcenerkennung
- zur Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten
- zur Steigerung und Stärkung von Selbstvertrauen
- zur Prävention und Bewältigung von Krisen wie z.B. Burn-Out, Stress und Krankheit

Talstrasse 1 | CH-7270 Davos Platz
+41 (0)79 419 02 32 | info@manuelarhyner.ch | www.manuelarhyner.ch

Für wen eignet sich ein Coaching?
Mein Coachingangebot eignet sich für alle Persönlichkeiten, die Unterstützung in Situationen der Veränderung, in beruflichen wie privaten Herausforderungen oder in der Zukunftsplanung, suchen. Coaching ist deshalb für alle ideal, die…

…etwas erreichen wollen

…etwas verändern wollen

…unglücklich über etwas sind

…eine Fragestellung haben

…vor einer Herausforderung stehen

…Wünsche verwirklichen wollen

…Sehnsüchte haben

…Erfolg haben wollen

Wo sind die Grenzen von Coaching?
Eine wesentliche Grenze im Coaching ist die Abgrenzung zur Therapie. Coaching richtet sich an gesunde Menschen, deren geistiger Selbstregulierungsmechanismus intakt ist. Coaching ist daher kein Ersatz für eine therapeutische bzw. ärztliche Behandlung.

Talstrasse 1 | CH-7270 Davos Platz
+41 (0)79 419 02 32 | info@manuelarhyner.ch | www.manuelarhyner.ch

2. Über mich

«In jedem Menschen liegt die ganze Menschheit. Aber in jedem ist sie auf eine ganz eigene, persönliche in sich einzige Weise dargestellt und ausgeprägt.»
Friedrich Fröbel

2.1. Meine Haltung und mein Menschenbild

Ich mag Menschen und die Einzigartigkeit eines jeden fasziniert mich. Zudem bewundere ich jeden für seine individuelle Kunst, die für sich besten Lösungen für sein Handeln zu entwickeln. Diesbezüglich bin ich überzeugt, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sein Verhalten regelmässig zu reflektieren, bei Bedarf neu auszurichten und Herausforderungen zu meistern.

In Beziehungen zu Menschen sehe ich mich als Gastgeberin auf Zeit. Getreu meinem Motto „Leben und Leben lassen“ begegne ich Ihnen durch meine positive Grundhaltung wertschätzend, respektvoll, aufmerksam, empathisch und unterstützend. Ausserdem bin ich überzeugt, dass Sie über eine Vielfalt an Ressourcen verfügen, die Sie zur Lösung Ihrer Aufgabenstellung neu entdecken werden.

2.2. Meine Arbeitsweise

Coaching lebt von Gesprächen. Sie dienen der gemeinsamen Verständigung, sind Mittel zur Reflexion und für Feedback. Jedes Coaching wird persönlich und individuell gestaltet. Es ist massgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse und Anliegen.

2.3. Methodenkoffer

Ich arbeite mit einem Methodenkoffer mit über 50 erprobten Instrumenten, mit denen ich Sie bei Ihren Fragestellungen und Veränderungswünschen unterstütze. Dazu gehören

- Systemische Fragetechniken
- Systemische Strukturaufstellungen wie z.B. das Stellen mit Symbolen, Stühlen, Tieren etc.
- Methoden aus der lösungsfokussierten Kurzzeitberatung wie z.B. die Wunderfrage
- Methoden aus der Hypnosystemik wie z.B. die Arbeit mit Bildern und Geschichten
- Methoden aus dem Embodiment wie z.B. die Arbeit mit Bodenankern, Affektbilanz, Walk and Talk etc.

2.4. Ablauf eines Coachings

In einem ersten **kostenlosen 15-minütigen telefonischen Vorgespräch** werden folgende Fragen geklärt:

- **Um was geht es?** Ziel ist eine kurze Themendefinierung für das Coaching
- **Wie arbeite ich?** Erklärungen zum Systemischen Coaching und zu meiner Arbeitsweise
- **Wo findet das Coaching statt?** Definierung des Ortes (in meiner Praxis, bei Ihnen Zuhause oder Online) sowie erste Terminvereinbarung

Das klassische Coachinggespräch dauert 60 bis 90 Minuten. In dieser Zeit wird Ihr Thema abschliessend bearbeitet. Bei einem Folgecoaching geht es meist um ein neues oder aus der Lösung abgeleitetes Thema. Das Coaching beinhaltet folgende Schritte:

- Einstieg ins Gespräch mit Themenschilderung, um was es im Gespräch gehen soll
- Klärung von Ziel und Auftrag
- Lösungserarbeitung
- Massnamahmenerarbeitung und Transfer
- Abschluss

Talstrasse 1 | CH-7270 Davos Platz
+41 (0)79 419 02 32 | info@manuelarhyner.ch | www.manuelarhyner.ch

2.5. Voraussetzungen

Ein erfolgreiches Coaching basiert auf Freiwilligkeit, Akzeptanz, Offenheit und Vertrauen. Wichtig ist Ihre Bereitschaft, an Ihrer Situation arbeiten zu wollen. Im Weiteren sind für mich Ihre Werte und Haltungen von zentraler Bedeutung. Sie müssen für eine zielführende Zusammenarbeit mit meinen ethisch und moralisch vereinbar sein. Als Coach unterstehe ich der Schweigepflicht und sichere Ihnen absolute Diskretion zu.

2.6. Zu meiner Person

Es gibt immer nur einen richtigen Weg – und das ist dein Weg.
Leben heisst sich zu verändern und zu entwickeln – nicht nur weil sich die Rahmenbedingungen, sondern auch die persönlichen Ziele ändern. Das spiegelt sich in meiner Biographie wider.

Meine Kompetenzen

- Seit 2009 Trainerin für Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Stressmanagement, Resilienz, Didaktik und Methodik
- Seit 2007 Zertifizierte Mediatorin
- Seit 2002 Kaufmänische Fachkraft im Malerbetrieb meines Lebenspartners
- Seit 1989 hauptberuflich im Personalbereich tätig; davon 8 Jahre in der Geschäftsführung und über 20 Jahre als Führungsfachkraft in den Branchen Gesundheitswesen und Gastronomie

Mein Hintergrund – Ich bin…

- …in Partnerschaft lebend und habe eine jugendliche Tochter. In meiner Freizeit koche und backe ich leidenschaftlich gerne für Gäste. Im Weiteren liebe ich es zu reisen, Menschen und andere Kulturen kennen zu lernen. Gerne geniesse ich auch ausgiebige Atemzüge in der Natur beim Wandern, Biken, Ski fahren oder auf der Langlaufloipe in meiner abwechslungsreichen, attraktiven und liebreizenden Wohnregion.
- …gerne ehrenamtlich engagiert. Ein Erfolgserlebnis verzeichnete ich als ehrenamtliches Vorstandsmitglied des Vereins «FamilienRat Davos». Ich durfte Ende des Jahres 2021 den wertschätzenden Anerkennungspreises für Freiwilligenarbeit «Prix Benevol» in der Rubrik «Vernetzung», entgegen nehmen.
  Grundsätzlich passen sich meine freiwilligen Engagements zu Gunsten unserer Gesellschaft persönlichen und familiären Vorlieben an. Einige Jahre war ich als Elternbeirätin in der Pfadi Davos tätig. In dieser Funktion sah ich mich nicht nur als Vertreterin der Mitgliederfamilien sondern auch als aktive Unterstützerin für den Vorstand und die (Abteilungs-)Leitenden in Organisation und Weiterentwicklung. Seit April 2024 gehöre ich nun dem Vorstand derselben Organisation an und bringe mich auf dieser Verbandsebene ein.

Berufliche Fortbildungen

- Zert. Resilienzberaterin, Prof. Dr. Jutta Heller in Stein bei Nürnberg (D)
- Zert. Stressmanagementberaterin, IKP Zürich
- Zert. System. Coach OA, Onken Academy GmbH Uster
- Zert. Online-Coach OA, Onken Academy GmbH Uster
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Professional Bachelor, Onken Academy GmbH Uster
- Kommunikationsberaterin und Trainerin, Prof. Dr. F. Schulz von Thun in Hamburg (D)
- Expertin Arbeitsrecht Gesundheitswesen, KAPS lic.iur. Hansueli Schürer, Zürich
- Mediation und Konfliktmanagement in Organisationen, Inmedio Berlin GbR (D)
- Personalfachfrau, Hochschule für Technik und Wirtschaft Chur
- Grundausbildung Kommunikation, EB Zürich
- Lehrabschlussprüfungsexpertin (Branchenkunde kaufmännisch), BBT St. Gallen
- Lehrmeister, Amt für Berufsbildung und Berufsberatung Graubünden Chur

Talstrasse 1 | CH-7270 Davos Platz
+41 (0)79 419 02 32 | info@manuelarhyner.ch | www.manuelarhyner.ch

3. Mein Dienstleistungsangebot für Sie

Die Weiterentwicklung von Menschen liegt mir sehr am Herzen. Durch meine Erfahrungen in der Führung und Beratung im Gesundheitswesen, in der Erziehung und Bildung sowie dem Führen von Teams, bringe ich einen Rucksack mit breit abgestützten Themen aus dem Leben mit. Aus diesen, und zusammen mit verschiedensten Coachingtools, schöpfe ich meinen Erfolg für Ihren Entwicklungsprozess. Ich begleite Sie während Ihren persönlichen Entwicklungs- und/oder Veränderungsprozessen, bei Erziehungs- und Bildungsfragen, in Ihrer Kompetenz in Führungsaufgaben, Ihrer Zukunfts- oder Karrieregestaltung sowie Ihrem Wiedereinstieg nach der Familienpause.

Folgende Fragestellungen können bei der Entfaltung Ihrer Potentiale im Vordergrund stehen:

- Über welche Kompetenzen verfüge ich?
- Welche möchte ich weiterentwickeln und künftig vermehrt einsetzen?
- Wo möchte ich hin? Was macht mir Spass?
- Wie komme ich dahin?
- Wie kann ich mich weiterentwickeln und meine Potentiale ausschöpfen?
- Wie gestalte ich Beziehungen?

3.1. Zum Abschluss

Jeder Mensch verfügt über Fähigkeiten, Erfahrungen und Ressourcen, die ihn durch sein Leben tragen. Manchmal sind diese unmittelbar greifbar. Manchmal geraten sie in anspruchsvollen Lebenssituationen aus dem Blickfeld. Coaching schafft Raum für Reflektion, neue Perspektiven, persönliche Entwicklungen und bewusste Entscheidungen.
Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und darauf, Sie persönlich kennen zu lernen.

«Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.“
Søren Kierkegaard

Talstrasse 1 | CH-7270 Davos Platz
+41 (0)79 419 02 32 | info@manuelarhyner.ch | www.manuelarhyner.ch