

# Coaching als Chance

## Neues Angebot des SBK Bern

### Was bieten wir an?

Ab Mai 2020 bieten wir ein Coaching in folgenden Bereichen an:

- **Krisencoaching**

Dieses ist für Personen, die sich beruflich oder aber auch privat in einer schwierigen und herausfordernden Situation befinden.

- **Führung coaching**

Personen, die in Führungs- und Leitungsfragen unterstützt werden möchten, können von diesem Coaching profitieren.

### Was kostet das?

Mitglieder SBK Bern: CHF 120.-/60 Minuten  
Nichtmitglieder: CHF 220.-/60 Minuten

### Wie erreichen Sie uns?

Melden Sie sich bei der Geschäftsstelle des SBK Bern, [verband@sbk-be.ch](mailto:verband@sbk-be.ch), Telefon 031 380 54 64.

**Unser Ziel ist es, dass Sie fit, gesund und leistungsfähig bleiben, trotz hohen Anforderungen in Beruf und Alltag.**



Claudia Schwärzler

### Fünf Fragen an Claudia Schwärzler

#### Weshalb bietet der SBK Bern ein Coaching an?

Im SBK Bern melden sich immer wieder Personen, die mit unterschiedlichen Herausforderungen im Beruf aber auch im Alltag konfrontiert sind. Für eine längere und nachhaltige Begleitung gab es bis anhin intern kein passendes Angebot, um diesen Anliegen auch wirklich gerecht zu werden. Das hat dazu geführt, ein Coachingangebot zu entwickeln und zukünftig anzubieten. Es soll eine professionelle, individuelle und nachhaltige Unterstützung bieten.

#### An wen richtet sich das Coaching-Angebot?

Eigentlich an alle Personen, die mit ihrer momentanen Situation nicht mehr zufrieden sind und einen Veränderungsprozess angehen wollen. Es richtet sich an Personen, die wieder (Selbst-)Sicherheit, Wohlbefinden und neue Perspektiven entwickeln möchten. Die Themenfelder können ganz unterschiedlich sein. Das Angebot wird im grossen und ganzen Krisen-, Führungs- und Resilienzcoaching beinhalten. Hauptziel ist aber in jedem Fall immer die Verbesserung der aktuellen Situation.

#### Wie läuft ein Coaching ab?

Der SBK Bern leitet interessierte Personen an mich weiter. In einem Erstkontakt erhalten sie dann die Möglichkeit ihr Anliegen zu schildern. Gemeinsam werden wir eine individuelle Vorgehensweise, Ziele und die Anzahl besprechen. Ich arbeite systemisch und zum Teil auch

hypnosystemisch. Das klingt kompliziert, heisst aber im Wesentlichen einfach, dass ich schaue, welche Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten die Kundinnen und Kunden bereits selber mitbringen und welche sich neu ergeben oder gestärkt werden sollen. Ich bin mit meiner Arbeit stets nahe an den Bedürfnissen der Kundin oder des Kunden. Mit unterschiedlichen Herangehensweisen, Reflektionsmöglichkeiten und Auslegeordnungen finden sie für sich selber eine stimmige und verbessernde Lösung ihres Problems.

#### Was kostet ein Coaching und wie lange dauert es in der Regel?

In der Regel ist ein professionelles Coaching eine Investition, die sich lohnt. Die Preise können je nach Anbieter variieren. Unsere SBK-Mitglieder haben hier einen wesentlichen Vorteil, denn sie können von einem vergünstigten Angebot profitieren. Es ist uns ein grosses Anliegen, zu helfen und zu unterstützen, auch für diejenigen, die es sich eventuell sonst nicht leisten könnten. Ich verstehe Coaching als ein Angebot zwischen Beratung und Therapie. Es ist immer Beziehungsarbeit, basierend auf Vertrauen, Professionalität, Empathie und Offenheit. Die Dauer kann sehr unterschiedlich sein, wie gesagt vereinbare ich diese immer individuell mit den Kundinnen und Kunden. Es kann ein einmaliger Termin, im Sinne einer Standortbestimmung sein, oder mehrere Coachingeinheiten umfassen.

#### Welchen Tipp gibst du unseren Mitgliedern?

Es ist wichtig Situationen, die unbefriedigend und frustrierend sind, nicht aufzuschieben. Meine Erfahrung zeigt, dass wir oft zu lange warten, bevor wir uns professionelle Unterstützung holen. Oft blockieren auch Unsicherheiten oder Scham den Gang zum Coach. Hier kann ich mit Sicherheit sagen, dass ich als professionelle Coach immer achtsam und individuell an die Ziele der Kundinnen und Kunden herantreffe. Vor allem in unserer Zeit, mit komplexen und vielschichtigen Anforderungen, ist es ratsam zu sich und zum eigenen Wohlbefinden Sorge zu tragen.

*Claudia Schwärzler, Dipl. Pädagogin, systemische Coach (MAS Coaching, Supervision und Organisationsberatung FHNW)*