



Frau Natalie S. ist bei der **thyssenkrupp AG** tätig und war von Sommer 2014 bis Frühjahr 2015 im Coaching bei Jana Jeske und berichtet...

Welche Erwartungen hatten Sie an den Coaching-Prozess?

Frau Natalie S.: "Meine Erwartungen gingen zum einen dahin mich persönlich durch den Prozess weiterzuentwickeln, meinen Horizont zu erweitern. Vor allem aber mich stärker in schwierigen Situationen in der Abteilung positionieren zu können und besser mit solchen Situationen umgehen zu können."

Hatten Sie den Eindruck, dass sich der Coach anfangs ein genaues Bild von Ihrer Situation gemacht hat?

Frau Natalie S.: "In unserem Erstgespräch hat Frau Jeske sich bereits ein genaues Bild von meiner Situation gemacht. Aber auch in allen weiteren Sitzungen hat Sie mir viele Fragen gestellt und ich hatte zu jedem Zeitpunkt das Gefühl, dass sie eine sehr gute ZuhörerIn ist und meine Problemstellungen mit verschiedensten Methoden immer sehr gut behandelt wurden."

Wurden Sie während des Coaching-Prozesses in Ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt?

Frau Natalie S.: "Ja sehr. Ich habe mit 27 Jahren eine Führungsposition übernommen und war sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte das Coaching bei Frau Jeske zur Unterstützung zu machen. Ich habe sehr viel über mich gelernt, ich habe mich stärker selbst reflektiert, ich bin viel selbstbewusster und gelassener geworden. Wir haben gemeinsam an einigen Situationen gearbeitet mit denen ich Schwierigkeiten hatte bei der Arbeit umzugehen und habe gelernt diese besser zu bewältigen."

Was waren Ihre hilfreichsten Schlüsselerlebnisse im Coaching-Prozess?

Frau Natalie S.: "Geprägt hat mich eine Fragestellung: Wie könnte man die Situation noch schlimmer machen? Tatsächlich stelle ich mir auch heute noch oft in schwierigen Situationen diese Frage und oft komme ich zu dem Ergebnis, das ich, egal was ich mache, es kaum schlimmer machen kann und das gibt mir den Mut das Problem anzugehen.

Dadurch habe ich auch gelernt schwierige Gespräche sofort zu führen und nicht lange zu warten.

Sich selbst besser kennen zu lernen und reflektieren zu können: Welche Stärken habe ich und welche Verhaltensmuster stehen mir im Weg? Durch den Coaching-Prozess haben wir gemeinsam ausgearbeitet welche Verhaltensmuster mich prägen und wie ich mit diesen, in verschiedenen Situationen, besser umgehen kann."



***Haben Sie das Vorgehen und die Methoden des Coach als gut empfunden?
Konnten Sie den Coaching-Prozess mitbestimmen?***

Frau Natalie S.: "Ich konnte durch selbst eingebrachte Problemstellungen den Prozess zu jedem Zeitpunkt mitgestalten. Die Methoden waren sehr hilfreich und haben mir in vielen Situationen sehr geholfen und helfen immer noch."

Würden Sie Jana Jeske als Coach weiterempfehlen?

Ja. Frau Jeske hat immer eine angenehme Gesprächsatmosphäre geschaffen, die von Vertrauen geprägt war. Ich habe durch gezielte Fragestellungen viel über mich selbst gelernt und nehme verschiedene Verhaltensweisen viel intensiver wahr und kann heute besser mit vielen Situationen umgehen und Probleme lösen. Alles in allem bin ich sehr zufrieden mit dem Coaching."

(Alle Aussagen stammen persönlich von der Klientin und wurden wortgetreu übernommen.)