

2021

Mentoring



Ich helfe Menschen, durch meine Erfahrung und Wissen Lebensherausforderungen gelingend zu gestalten, damit Wünsche und Erwartungen an das Leben in Worte gefasst werden können- Ziele formuliert und erreicht werden.

KnopfL
B3 Coaching
17.01.2021



In einem **Gespräch** loten wir aus, welches Ihre Vorstellungen sind- wo Sie hinwollen (Ziele).

Bei einem **Mentoring** haben Sie bereits Ziele und ich unterstütze Sie/Dich in der Umsetzung

Bei einem **Coaching** gehen wir in einen Prozess Blockaden zu bearbeiten und Zukunft zu erleben.

Mentoring.....	2
Mein Mentoring ist eine Unterstützung auf Zeit.	2
Wie funktioniert das?	3
Es geht darum ihr Thema „sprachfähig“ zu machen.....	3
In einem Prozess von.....	3
Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?.....	3
Was nehmen Sie aus dem Gespräch für sich mit?.....	3
Über mich.....	4

Mentoring

Einen Mentor zu haben und gute Kontakte – das ist sprichwörtliche Vitamin B. Beziehungen schaden nur dem, der sie nicht hat, hat mal ein früherer Chef zu mir gesagt.

Als Dein oder Ihr Mentor verfüge über die Erfahrung eines langen gelebten Lebens, in dem auch ich als Mentor, immer noch Antworten auf meine Lebensfragen suche und formuliere. Sich selbst entdecken hört nie auf. Neugier, Wissbegierde, als Mensch wahrgenommen zu werden- kurz sich selbstwirksam zu erleben, gehört zu unserem Dasein, wie die Luft zum Atmen.

Mentoring ist eine Patenschaft zwischen einem Orientierung suchenden Menschen (dem Mentee) und einer erfahrenen Person (dem Mentor). Meist begegnen wir dieser Form der Unterstützung in Managementkreisen, um Führungspersonal in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu begleiten. Die Arbeitsbeziehung setzt zwischen den Beteiligten volles Vertrauen voraus. Offenheit für neue Sichtweisen und Feedback tragen zum Erfolg.

Mein Mentoring ist eine Unterstützung auf Zeit.

Ich gehe davon aus, dass Sie oder Du als mein Mentee, Vorstellungen von Deinem Weg und Ziele formuliert hast. Wenn nicht, holen wir dies in Gesprächen nach.

Wenn es um Mentoren geht, denken viele zunächst nur an eine Person- und vielleicht ist ja auch die eine Person die Du herausragend wahrnimmst und Dich fördert. Wir benötigen aber meistens die **Funktion eines sozialen Unterstützersystems**, um hinreichend Unterstützung zu erfahren. Dazu benötigen wir ein gutes Netzwerk, in dem wir die folgenden Personen finden.

Was sollte dieses soziale Unterstützersystem Dir bieten?

- 1.) **Jemanden, der Zuhören** kann, denn Zuhören gibt Deinen Themen den Raum diese sprachlich und mental zu bearbeiten.
- 2.) **Jemand, der Dir sachliche Anerkennung gibt**, der die Komplexität deiner Arbeit versteht und aufrichtig Rückmeldung gibt, damit Du sie auch annehmen können.
- 3.) **Jemand, der dich Sachlich herausfordert**, um Verbesserungenmöglichkeiten ausmachen zu können.
- 4.) **Jemand, der Dir emotionale Unterstützung gewährt**, dem der andere Mensch wichtiger ist als die Position, die er gerade vertritt.
- 5.) **Jemand, der Dich emotional herausfordert** und Dich fragt: Bist Du sicher, dass Du genug tust?“
- 6.) **Jemand, mit dem Du die soziale Realität teilst**, jemand der so ähnlich tickt wie Du, mit dem Du Dich augenzwinkernd verstehst.

Wie funktioniert das?

Es gibt einen Anlass bei Ihnen, der uns zusammenbringt. Nach einem ersten kennenlernen entscheiden Sie sich für eine Arbeit mit mir und wir beginnen. Dafür haben Sie sich für unser erstes Treffen drei Stunden Zeit mitgebracht. Drei Stunden sind viel? Ja, und doch können sie wie im Flug vergehen. Vielleicht machen wir dabei auch einen Spaziergang- so kann unsere erste Begegnung im doppelten Sinne ein bewegendes Gespräch sein.

Sie haben „keine Zeit“? Dann komme ich auch gerne gleich zum Punkt. Ich bin ja ein Vertreter des Kurzzeit-Coachings. Aber 2 Stunden können es das erste Mal schon werden. Aber ich denke Sie bringen Zeit mit.

Es geht darum ihr Thema „sprachfähig“ zu machen.

- Welche Bilder und Annahmen haben Sie für Ihre gegenwärtige Situation?
- Was soll zukünftig anders sein?
- Was hat bisher verhindert, das sich etwas ändert?
- Wie kann sich etwas für Sie ändern?

In einem Prozess von

- Selbstreflexion
- Sinnorientierung
- Neuorientierung

entsteht Ihr neuer Handlungsrahmen. Aus Wünschen und Erwartungen formulieren Sie Ihre Ziele.

Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?

- Mehr Klarheit darüber, worin Ihr Beitrag zu jetziger Situation liegt.
- ein größeres Verstehen, welche biografischen Einflüsse eine Rolle spielen.
- Ideen, welche Schritte zu einer Lösung führen können.

Was nehmen Sie aus dem Gespräch für sich mit?

- Netzwerken als wichtiger der Gestaltung des Lebensweges
- Achtsamkeit und achtsames Zuhören als Schlüssel zu einem besseren Dialog
- Einen besseren Zugang in der Kommunikation zu sich und den anderen finden
Grundsätzlich gilt: Es ist nur wichtig, was beim anderen ankommt!... oder „War das die Absicht Ihrer Kommunikation?“
- Die Idee, mit Ihren Anteilen zu reden. Wie sprechen Sie mit sich selbst?
- Ihre neuen Zielvorstellungen
- Sinn wird gefunden im Laufe der eigenen Individuation

Neben dem Gespräch über Ihr Anliegen für dieses Coaching, gibt es auch zusätzlich die Möglichkeit für Übungen aus dem Qigong und TriloChi, und/oder wenn Sie es wünschen eine Shiatsu-Behandlung.

Mit wie viel Zeit müssen Sie rechnen?

Anfangs 1 -2 Stunden, entweder vor- oder nachmittags und 2 weitere Stunden mit Themen aus den vorangegangenen Sitzungen.

Darüber hinaus begleite ich Sie als Mentor in Ihrem Veränderungsprozess langfristig. Wir verabreden dazu Termine z.B. in vier-wöchigem Rhythmus und immer dann, wenn es für Sie wichtig ist wird und Sie eine Unterstützung benötigen.

Ort des Coachings:

In meinen eigenen Räumen in Degersen, Minna-Schild-Weg 3.

Zielgruppe:

Personen, die einen ungewöhnlichen, aber wirksamen Zugang zu ihrem Problem suchen, um auf die Anforderungen des Lebens vital zu reagieren und damit gesund bleiben wollen.

Investition:

80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€

Über mich

Mein beruflicher Erfahrungsbereich ist der auf dem zweiten Bildungsweg begangene Weg im Vertrieb und Verkauf. Dahinter stehen 30 Jahre Lebensarbeit in der Industrie zu gestalten und zu erleben. Vom Sachbearbeiter bis zum Key Account Manager für erklärungsbedürftige Investitionsgüter.

Es ist der Erfahrungsbereich von 20 Jahren Vereinsmanagement im einem Segel-Club. Und es ist damit nicht zuletzt, die Erfahrung eines gelingenden Lebenslaufes, sich in all den Rollen dieses bis jetzt gelebten Lebens zu entdecken und fortschreitend wieder neu zu erfinden, ist die Stärke meiner Biografie.

Als Coach und Mentor, Dozent und Trainer begleite ich Sie empathisch in neuen Lebenssituationen. Ausgehend von meinem Ursprungsberuf Vertriebsmitarbeiter und Key Account Manager für Industriegüter habe ich folgende Aus- und Weiterbildung seit 2011 absolviert:

Coach und Mentor

- **wingwave®** Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner NLP** und **Master NLP**, DVNLP
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule
- **Gesundheitspraktiker**^{BfG}

Dozent

- Work-Life-Balance, Gelassenheit, Resilienz
- Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung
- Energie tanken
- Den 3. Lebensabschnitt als Ernte gestalten
- „Nein“ sagen lernen
- Strategien gegen akuten Stress
- ...und vieles mehr

Training und Regeneration

- Pilates Trainer
- TriloChi nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Kursleiter
- FaYo Trainer nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Kursleiter
- Shendo® Shiatsu Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- Lach-Yoga nach Madan Kataria, Kursleiter

<p>VisdP/Site Owner (Verantwortlich im Sinne des VisdP und für den Inhalt nach §55, Abs. 2 RStV):</p>	<p>B₃ Coaching Lothar Knopf Minna-Schild-Weg 3 30974 Wennigsen Mobiltelefon: 0151 70104120 eMail: info@b3coaching.de, Website: b3coaching.de Steuernummer: Finanzamt Han Land: 23/122/10120</p>
---	---