

Selbst-WERT-coaching als Methode im Projekt NIL

Mitarbeiter der Caritas Schwarzwald-Gäu entwickelten anhand des St. Galler Coaching Modells® eine Beratungsform, die es Klienten ermöglicht, sich ihre aktuelle Lebenssituation bewusst zu machen, um sich dann Schritt für Schritt daraus zu lösen. Konkrete Maßstäbe für den Erfolg des Coachings: Die Klienten stabilisieren sich persönlich, finden im besten Fall Arbeit, und das wiederum wirkt sich positiv auf das Verhältnis zu ihren Kindern aus.

Die Coaching-Methode arbeitet mit dem „Wert“ als zentraler Motivation eines Menschen. Sie geht davon aus, dass elementare Werte im Leben des Klienten verletzt oder blockiert sind. Dadurch finden sie sich immer wieder in denselben schwierigen Umständen wieder. In Einzelsitzungen unterstützt ein Coach den Klienten dabei, Blockaden und Ängste zu erkennen um daraus resultierende eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu verändern. Das St. Galler coaching Modell ist eine nachhaltige Arbeit während der Klient durch fünf Dimensionen begleitet wird: der Ziel- oder Lösungsraum, der Problem- oder Entwicklungsraum, die Tiefenstruktur im Ziel und Entwicklungsraum, einer time-line, und zu Letzt die Verbindung mit dem innersten Selbst. Es sind oft kleine Schritte, die den Prozess am laufen halten, und das Tempo des Klienten ist maßgeblich, wenn sich eine nachhaltige Veränderung einstellen soll.

Das Selbst-WERT-Coaching wird gerne von Alleinerziehenden ohne oder mit geringem Einkommen in Anspruch genommen.

Heike Zillgener, Dipl. systemische und spirituelle Coach (ECA), bietet das Coaching in Büroräumen der Caritas in Tübingen und Böblingen nach Vereinbarung an.