

Coaching und Mentaltraining, der Schlüssel zum Erfolg

Wünschen Sie sich motivierte Mitarbeiter und Teams, die effizient arbeiten, gut kommunizieren, ihre Fähigkeiten optimal einsetzen, Führungsqualität leben und ihre Ziele erreichen oder sogar übertreffen? Möchten Sie zufrieden, glücklich, gesund und noch erfolgreicher sein?

Bestimmt beantworten auch Sie diese Fragen mit einem klaren JA. Dies auch in der Praxis Tag für Tag leben zu können birgt jedoch seine Herausforderungen. Ein gezieltes, nachhaltiges Coaching ergänzt mit Mentaltraining kann eine sehr gute Methode sein auf dem Weg der persönlichen, beruflichen und betrieblichen Entwicklung. Esther Erni-Keusch, Inhaberin von ekg coaching, sieht Coaching als einen Prozess, bei welchem sie Menschen aktiv begleitet und sie dabei unterstützt, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen bzw. mit Herausforderungen im Leben besser umgehen zu können. «Als Coach bin ich wie ein Spiegel, der mein Gegenüber reflektiert und ihn durch gezielte Fragestellungen, Beispiele, Übungen und Aussagen dabei unterstützt, seine Themen selber zu lösen», erklärt Esther Erni-Keusch ihre Philosophie. Führungskräfte schätzen zunehmend auch den Austausch mit einer neutralen Person, um konkrete Situationen in ihrem Berufs- und Führungsalltag reflektieren zu lassen.

Individuell und praxisbezogen

Esther Erni-Keusch legt in ihren Coachings Wert auf eine gute Mischung zwischen einem logischen, professionellen Ablauf und einem gesunden Mass an Intuition und Flexibilität. «Ich habe auch schon Gespräche unterbrochen, bin vom ursprünglichen Plan abgewichen und direkt ins Mentaltraining und eine entsprechende Übung eingestiegen, weil ich spürte, dass es genau dies in jenem Moment brauchte, um einen Schritt vorwärts zu kommen». Was versteht man eigentlich unter Mentaltraining? «Einfach gesagt ist Mentaltraining eine Technik, bei welcher man über Visualisierung, Entspannung und die Macht der Gedanken und Gefühle auch im Unterbewusstsein Veränderungen gewisser Zustände, Reaktionen und Verhaltensmuster bewirken kann. Es kommt auch vor, dass Initialthemen wie Standortbestimmung & Neuorientierung, Kommunikation, Burn-out oder Führung tiefer gehen in persön-

liche Bereiche wie Umgang mit Ängsten und Misserfolgen, das Stärken des Selbstwertgefühls, des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens. Das Verarbeiten von schwerwiegenden Erfahrungen und Erlebnissen ist oft ein wichtiger Bestandteil eines ganzheitlichen und wirksamen Coachings», hält Esther Erni-Keusch fest. Um solche Themen schnell, einfach und gezielt zu bearbeiten, sind Mentaltechniken sehr dankbare Hilfsmittel. «Jeder Mensch <tickt> anders, und ich habe es auch schon erlebt, dass mentale Arbeit für einen Kunden nicht stimmig war. Das ist auch o.k.». Deshalb setzt Esther Erni-Keusch verschiedene Methoden situativ und auf die Person abgestimmt ein. «Manchmal ist ein reflektierendes Gespräch das Richtige, dann wieder ein kreatives Brainstorming auf dem Flipchart oder sogar ein Rollenspiel, vielfach auch ein Mix aus einer breiten Palette von Instrumenten», erklärt Esther Erni-Keusch ihre Vorgehensweise. Ihre Coachings sind lösungs- und praxisorientiert, auf Wunsch auch in englischer Sprache.

Ressourcen- und budgetorientiert

HR-Themen wie die Entwicklung von Ausbildungsprogrammen, Durchführung von Seminaren, Personal- und Führungsentwicklung, Optimierung von HR-Prozessen, aber auch Rekrutierungsaktivitäten oder Teamentwicklungen zählen im Weiteren zu Esther Erni-Keuschs Tätigkeitsgebieten. Bevor Esther Erni-Keusch ihre eigene Unternehmung ekg coaching gründete, war sie als Personalleiterin sowie als Leiterin Ausbildung und Personalentwicklung in internationalen Unternehmen in der Schweiz und in London tätig und mit Aufgaben betraut, die sowohl personelle Führung als auch operatives und strategisches Personalmanagement beinhalten. Esther Erni-Keusch weiss aus eigener Erfahrung, dass sich Personalverantwortliche oft mehr Ressourcen wünschen, um ihre Personalprojekte noch besser entwickeln, einführen und umsetzen oder noch schneller die richtigen Mitarbeiter



Esther Erni-Keusch besitzt einen kaufmännischen Hintergrund und absolvierte das Nachdiplomstudium Personalmanagement an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Sie lebte und arbeitete in London und bildete sich dort zum Coach weiter. Dies ergänzte sie mit einer Mentalcoach und -trainer Ausbildung und verfügt über das SVEB1 Diplom zum Erwachsenenbildner. Esther Erni-Keusch ist verheiratet und Mutter eines Sohnes.

auf offene Vakanzen finden zu können. Hier kann die gezielte, kompetente Unterstützung einer externen Fachperson sehr hilfreich sein. Zurzeit werden viele Vakanzen durch Arbeitskräfte aus dem Ausland besetzt. Nach Unterzeichnung des Arbeitsvertrags und der Auszahlung einer Umzugspauschale ist für die meisten Unternehmen die Integration der neuen Mitarbeitenden abgeschlossen. Gerade hier beginnt für Arbeitskräfte aus dem Ausland die Integration mit dem Kennenlernen des neuen Landes, des Umfeldes, der Sprache, der Menschen und deren Mentalitäten und Umgangsformen. Hier kann ein Coaching des Einzelnen, in manchen Fällen sogar unter Miteinbezug der gesamten Familie oder ein Teambuilding für ein neu zusammengesetztes Team eine grosse Entlastung für den Arbeitgeber sein und massgeblich zur Motivation und zum Erfolg der Person, des Teams und der Unternehmung beitragen.



ekg coaching
Esther Erni-Keusch
Feldmatt 10A
6208 Oberkirch
Tel.: +41 41 917 50 85
Mobil: +41 76 431 15 31
esther.erni@ekgcoaching.com
www.ekgcoaching.com