

## **Erfahrungsbericht Individuelles Coaching am Studienseminar für Gymnasien in Kassel**

Ich habe mich an das Coaching des Studienseminars gewendet, da ich ein großes Problem mit meinem Schulleiter hatte und mich ungerecht behandelt fühlte. Natürlich hat dieses Problem auch persönlich etwas in mir ausgelöst.

Beim Coaching wurden mir zunächst lange zugehört, dabei hatte ich jederzeit das Gefühl, dass dies unvoreingenommen und nicht wertend stattfindet. Schließlich entwickelten wir Handlungsoptionen, die infrage kamen – diese waren jedoch nicht vorgefertigt, sondern sprachen mir aus der Seele. Das Wichtige in Problemsituationen ist ja, ins Handeln zu kommen und nicht „vor dem Berg“ zu verharren. Dabei sollten die Handlungsoptionen aber auch mit den eigenen Werten und Vorstellungen vereinbar sein. Das Coaching hat mir sehr geholfen, hier einen Plan aufzustellen, um mein Problem anzugehen – und schlussendlich erfolgreich und mit mir im Reinen zu lösen.

Ich kann daher die Teilnahme am Coaching jeder/jedem von Herzen empfehlen der/die Probleme hat, die sich (scheinbar) alleine nicht lösen lassen. Im Rückblick werdet ihr es ganz sicher nicht bereuen.