



Britt A. Wrede

Topmanagement Coach

Zwiegespräch

Ein klärender Dialog über ein Thema, das Sie persönlich bewegt.

Sie bringen ein für Sie persönlich wichtiges Thema – vielleicht eines, das Sie noch mit niemanden haben besprechen können – in Worte und schaffen sich darüber die Chance, das Thema und dessen Bedeutung, für Sie nicht mehr verleugnen zu müssen.

Ich diene Ihnen dabei zunächst als ‚empathische Zuhölerin‘, die Sie sowohl im Hinblick auf Ihr subjektives Belastungsempfinden ernst nimmt, als auch im Hinblick auf Ihren Wunsch und Ihre Kompetenz es zur Auflösung zu bringen. Im nächsten Schritt unterstütze ich Sie bei der Mobilisierung Ihrer Lösungskompetenz und bleibe als ‚wissende Zeugin‘ in der Nähe, bis Sie einen guten Umgang mit Ihrem Thema gefunden haben.

Der *Anlass* für ein Zwiegespräch ist jedenfalls gegeben,

- wenn Sie im Alltag plötzlich von einem Thema eingeholt werden und sich nur noch schwer auf das Anstehende konzentrieren können.
- wenn eine Entscheidung getroffen werden muss, sie aber nicht entscheiden können.
- wenn Sie das Gefühl haben, mal mit jemandem reden zu müssen, um wieder klar zu sehen.
- wenn Sie die Ahnung haben, ein mitwissender empathischer Zuhörer könnte entlastend wirken.
- wenn Sie sich endlich wieder souverän und frei erleben wollen.

Weil ich als Coach immer Ihr Empowerment im Blick halte, werde ich je nach Anlass die Gespräche mit Ihnen so führen, dass Sie selbst bereit und in der Lage sind, sich in Ihrem Tempo dem Thema zu nähern ausreichend Mut zu entwickeln, es anzusprechen und v.a. es zeitnah in Ordnung zu bringen. Ist das erreicht, ziehe ich mich wieder zurück.

Typische *Themen* in diesem Zusammenhang sind erfahrungsgemäß:

- Der unverarbeitete Verlust der Zugehörigkeit, nachdem die Berufung nicht verlängert wurde
- Die eigene Gesundheit
- Geteilte Geheimnisse, die zum (Fall-) Strick werden können
- Der eigene Schatten und die dazu gehörenden Geschichten
- Das Gap zwischen Anspruch und Realität
- Versagensangst und ihre Folgen
- Belastende Familienereignisse
- Die schwindende Motivation und die Angst vor Machtverlust
- Einsamkeit und die bisher erfolglos gebliebenen Kompensationsversuche