

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Jahr 2016 neigt sich bereits dem Ende zu, die Türchen der Adventskalender öffnen sich und vielleicht machen Sie sich auch schon Gedanken, welche Türen im neuen Jahr aufgehen.

In diesem Newsletter möchte ich bereits einen Ausblick geben, mit welchen Ideen ich ins neue Jahr gehen werde.

Viel Spaß beim Schmökern

Ihr

Oliver Kustner



Oliver Kustner – Inhaber von sigena - coaching e.K.

EMPOWERMENT

In meinen Coachings kommt es häufiger an den Punkt, dass sich Menschen als kraftlos, ohne Handlungsoptionen oder im Hamsterrad gefangen beschreiben. Mit einer **Empowermentanalyse** kann hier besonders gut angesetzt werden.

[Lesen Sie hier, was Empowerment bedeutet?](#)

F: Was heißt denn eigentlich Empowerment?

A: Empowerment kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt (Selbst-) Befähigung, Ermächtigung. Mir gefällt die sinngemäße Beschreibung als „Stärkung der Eigenmacht“ sehr gut.

F: Wie können wir den Gedanken von Empowerment nutzen?

A: In der Psychologie findet der Begriff Empowerment primär in der Arbeit mit psychischen Erkrankungen Verwendung. Ich finde es als Ansatz aber auch in der Mitarbeiterführung oder im Coaching hilfreich. Die Psychologin Judy Chamberlin hat mit einem Team 15 Kriterien von Empowerment definiert, davon sind mind. 12 ganz leicht in den beruflichen Kontext übertragbar, wie z.B. Handlungsalternativen haben, Zugang zu Informationen und Ressourcen oder Veränderungen im eigenen Umfeld bewirken können.

F: Was hat der Kunde, die Kundin von einer empowerment - orientierten Arbeit?

A: Zunächst finde ich es hilfreich, sich damit zu beschäftigen, was einen antreibt und Kraft gibt. Herauszufinden, was einen Menschen befähigt (selbst-) wirksam zu sein. Gut ist, dass Empowerment dabei immer neben der persönlichen Ebene auch eine institutionelle und eine gesellschaftliche Dimension hat, die analysiert werden muss. Ein Beispiel: Zu Empowerment gehört auch die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen. Es ist also zu klären, welche individuelle Kompetenz man hierzu hat. Bietet aber auch der Arbeitgeber überhaupt den Rahmen selbst entscheiden zu können? Und ist dies dann im Gesamtkontext erwünscht und möglich?

„Höhepunkt des Glücks ist es, wenn der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist“

Erasmus v. Rotterdam (1466/69 – 1536)



Christkindlesmarkt Nürnberg

COACHINGANGEBOT IM COACHING-RAUM KÖLN

In der Nähe der Universität befindet sich im Stadtteil Sülz der Coachingraum Köln, den wir für individuelles Coaching für Kunden in Köln und dem Rheinland nutzen. Die Räume sind neben Einzelsitzungen auch für Teams und kleine Workshops (bis max. 6 Personen geeignet), Gruppenarbeit ist dabei problemlos möglich. Der Coachingraum in Köln ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln und dem Auto erreichbar.

Mehr über unsere Standorte erfahren Sie unter ...

<http://sigena-coaching.de/unsere-standorte/>

BURN-OUT PRÄVENTION SPRINGT MEIST ZU KURZ

Ob man den Begriff Burn-Out nun mag oder nicht, er hat zumindest dafür gesorgt, dass das Thema „psychische Erkrankungen“ und „seelische Erschütterungen“ in der Öffentlichkeit und auch im betrieblichen Umfeld deutlich entstigmatisiert wurde. Immer mehr Betrieben wird bewusst, dass es eine gewisse Anzahl an Betroffenen im Führungskreis, unter den Kollegen und im Team geben muss bzw. geben wird. Den Schwerpunkt auf Prävention zu legen, erscheint mir zu kurz gesprungen. Zum einen ist es unter Experten umstritten, ob man eine psychische Erkrankung tatsächlich präventiv verhindern kann. Und einen Trend Arbeitsbedingungen nachhaltig zu ändern, konnte ich bisher in der Praxis nicht feststellen. Lesen Sie mehr unter...

<http://sigena-coaching.de/betriebliche-burn-out-praevention-springt-meist-zu-kurz/>

So erreichen Sie uns:

sigena-coaching e.K.

Südring 21 – 91230 Happurg

09151 - 8657572

oliver.kustner@sigena-coaching.de

www.sigena-coaching.de

oder

www.facebook.com/sigenacoaching

verantwortlich für den Newsletter:

Oliver Kustner

Sigena-coaching e.K.

Rechtsform: Einzelunternehmen, eingetragener Kaufmann

Handelsregistereintrag Nürnberg HRA 17646

Inhaber: Oliver Kustner

USt-IDNr.: DE307655939

VERANSTALTUNGSKALENDER 2017 (FÜR FINANZEN & VERSICHERUNG)

Anfang Dezember erscheint unser neues Workshopprogramm für Finanzen & Versicherung, Neben klassischen Angeboten für den Vertrieb, den Themen Visionen und Ziel steht nun auch in dieser Zielgruppe die Gesundheit stärker im Brennpunkt. Resilienz, Emotionen im beruflichen Alltag und Betriebliches Gesundheitsmanagement in kleinen Betrieben heißen die dazu passenden Workshoptitel.

Der Veranstaltungskalender finden Sie unter ...

<http://sigena-coaching.de/veranstaltungskalender-12017-edition-fuer-finanzen-versicherung/>

ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und dann einen guten Start ins neue Jahr. Bleiben Sie bestmöglich gesund und erhalten Sie sich die Freude am Leben.