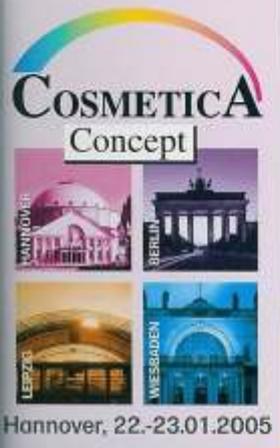


# KOSMETIK

international

www.ki-online.de

12/2004

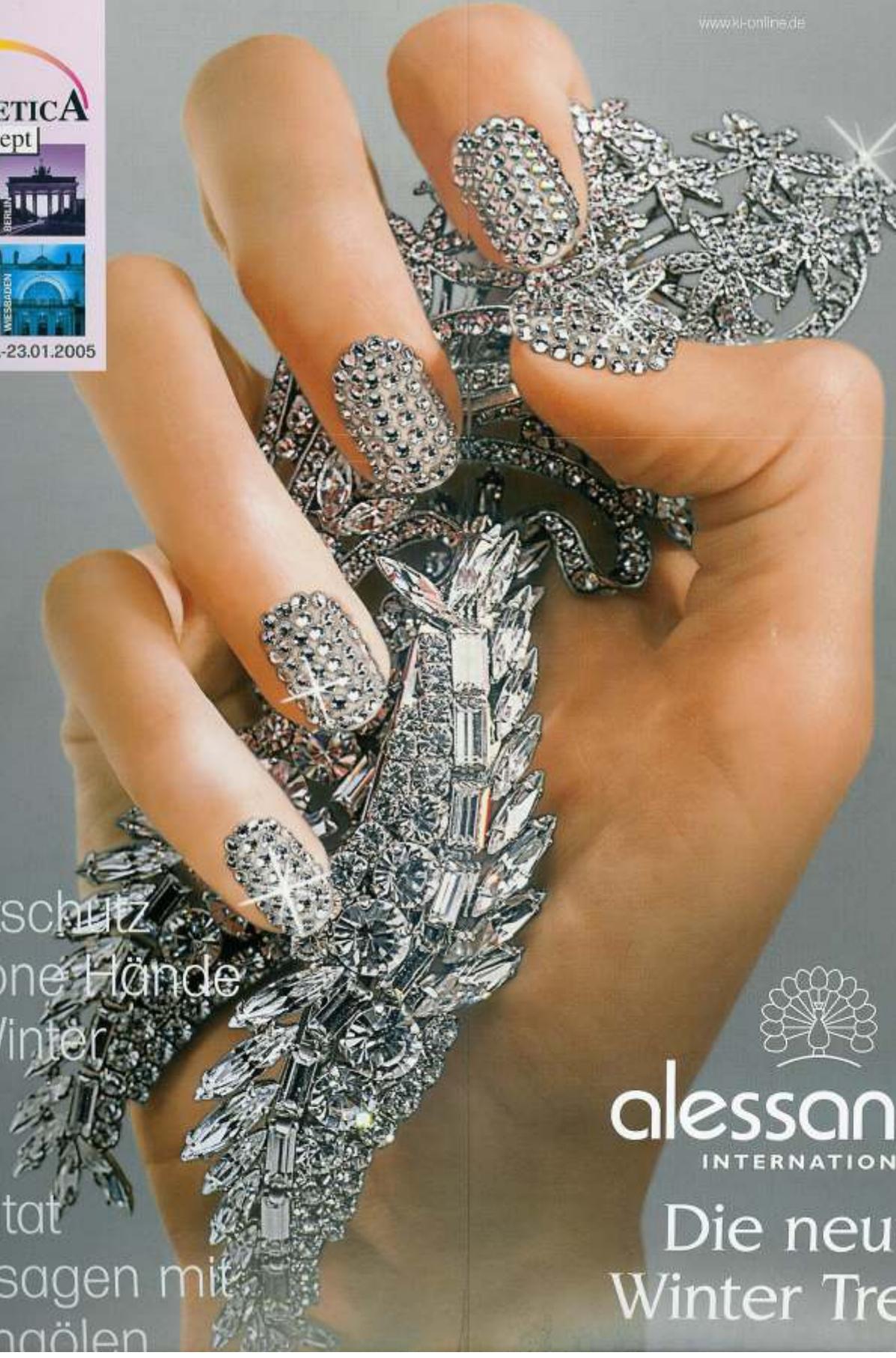


**COSMETICA**  
Concept

Hannover, 22.-23.01.2005

Hände  
Frostschutz  
Schöne Hände  
im Winter

Institut  
Wohltat  
Massagen mit  
Aromaölen



**alessandro**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL

Die neuen  
Winter Trends



# Self Coaching

## Hilfe durch Selbsthilfe

Self Coaching ist eine Methode, sich selbstverantwortlich im Beruf zu entwickeln. Als Ihr eigener Coach kreieren Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Lernprogramm.

### Schritt für Schritt ans Ziel

Setzen Sie sich ein Ziel, nach dem Motto »Wer plant, nimmt seinen Erfolg in die eigene Hand.« Gehen Sie Schritt für Schritt vor und nehmen Sie sich Zeit dafür.

- Schritt 1** Setzen Sie Ihr Hauptziel  
(Stellen Sie sich dazu Fragen, wie z.B.: »Was möchte ich in einem, in fünf, und/oder in zehn Jahren erreicht haben?«)
- Schritt 2** Beachten Sie dabei auch die Ziele eventuell Beteiligter  
(Chef, Mitarbeiter, Kollegen)
- Schritt 3** Formulieren Sie Ihre Ziele schriftlich und so, dass sie
- erreichbar sind
  - realistisch sind
  - motivieren (Energie bringen)
  - positiv sind
  - Ihre Visionen darstellen (bildhaft)
  - messbar und/oder beobachtbar sind
- Schritt 4** Überprüfen Sie regelmäßig Ihre geplanten Ziele

Ein Coach an der Seite zu haben, erleichtert die Entwicklung eines Menschen. Meistens erlebt man seine »Coaches« nicht bewusst. Das können Eltern, Geschwister, Lehrer oder Freundin sein. Jeder »Wegbegleiter«, der Sie mit Fragen und Anregungen motivierte, war eine Art Coach für Sie! Professionelles Coaching greift diesen Prozess auf. Hier erarbeitet ein Coach, ein Berater, mit seinem Coachee die passenden Entwicklungsmaßnahmen und Lösungen. Mittels Fragen steuert er seinen Coachee dahin, dass dieser selbst die richtigen Antworten herausfindet, z.B. was die beruflichen Ziele und die notwendigen Wege angeht.

Beim Self Coaching geht man davon aus, dass jeder Mensch in der Lage ist, seine Stärken und Schwächen zu erkennen. Folgende Vorgehensweisen empfehlen sich:

- Erleben Sie Ihr Verhalten und Ihre Einstellung bewusst (Was tue ich? Wie tue ich es? Aus welchem Grund tue ich es? Was halte ich davon?).
- Beobachten Sie sich selbst realistisch und verdrängen Sie nichts.
- Reflektieren Sie das, was Sie an sich selbst beobachten konnten. Fragen Sie ruhig auch Dritte.
- Erkennen Sie Ihre Ziele plus Ihre Stärken und Schwächen.
- Akzeptieren Sie sich, wie sie sind.
- Verbessern Sie sich, um das von Ihnen angestrebte Ziel zu erreichen.

Nachdem Sie sich ein Ziel gesetzt haben (siehe Kasten), erstellen Sie einen Maßnahmenkatalog.

Beispiel: Sie haben sich zum Ziel gesetzt, eine Top-Einkaufs-Beraterin für Ihre Kunden zu sein. Um dieses Ziel zu erreichen, planen Sie 60 Tage Zeit ein. Der Erfolg ist messbar, wenn Sie pro Kunde im Durchschnitt zwei Produkte verkauft haben. Zur Motivation

erzählen Sie einer wichtigen Person aus Ihrem privaten Umfeld von Ihrem Ziel. Außerdem stellen Sie sich vor, wie nach 60 Tagen Ihre gut gefüllte Kasse aussieht. Als Belohnung »winkt« z.B. ein Abend im Theater. Ihr Lernprogramm: Sie buchen ein Verkaufseminar, kaufen ein Fachbuch eines Verkaufs-Profis und befragen eine Kollegin, die erfolgreich verkauft, wie sie das macht.

### Führen Sie Tagebuch

Notieren Sie während der Durchführung Ihres Programms Erfolge und Misserfolge. Hinterfragen Sie jeden Tag: Was lief gut? Was war möglicherweise nicht so gut? Wie war die Kommunikation mit meinen Kunden? Wie war meine Körpersprache? Was kann ich nächstes Mal besser machen? Denke und handle ich erfolgsorientiert? Habe ich Spaß an meiner Arbeit, am Umgang mit Menschen, Spaß am Verkaufen? Was kann ich daraus lernen? Und: Wie möchte ich mich weiterentwickeln?

Vergessen Sie nicht, Ihre Erfolgsgeschichte zu genießen. Und lernen Sie aus Misserfolgen. Erst dann ist Self Coaching eine erfolgreiche Methode, Ihre Persönlichkeit bzw. Ihre Fähigkeiten zu entwickeln! 

### DIE AUTORIN



**Thea Simon-van de Ven** ist Kommunikationstrainerin und Beraterin. Für ihr Seminar »Sag JA zum Verkauf« wurde die gelernte Kosmetikerin und Visagistin mit dem

»Deutschen Trainings-Preis 2003« in Gold ausgezeichnet.