

Mein Coaching-Ansatz: Das St. Galler Coaching Modell (SCM®)

Im Zentrum steht die Überzeugung: **Jeder Mensch trägt die notwendigen Fähigkeiten bereits in sich** – manchmal braucht es nur den richtigen Rahmen, um sie sichtbar und nutzbar zu machen.

Was ist das St. Galler Coaching Modell?

Das SCM® ist ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, der Menschen dabei unterstützt, Klarheit zu gewinnen, ihre Stärken zu nutzen und nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Es betrachtet den Menschen **ganzheitlich** – nicht nur ein einzelnes Problem, sondern das gesamte Umfeld und die individuellen Möglichkeiten.

Die Grundgedanken des Modells

- **Ganzheitlich:** Wir betrachten nicht nur ein Problem, sondern dein gesamtes Lebensumfeld.
- **Ressourcenorientiert:** Der Fokus liegt auf deinen Stärken, nicht auf deinen Schwächen.
- **Lösungsorientiert:** Statt dich im „Warum“ zu verlieren, arbeiten wir am „Wie weiter“.
- **Individuell:** Dein Coaching-Prozess ist einzigartig – so wie du selbst.

Wie läuft ein Coaching-Prozess ab?

1. **Klärung des Anliegens – «Den Kurs bestimmen»**
Wir schauen gemeinsam, worum es dir wirklich geht und welches Ziel du erreichen möchtest.
2. **Erkunden und Verstehen – «Die Landschaft erkunden»**
Mit systemischen Fragen und Methoden erkennst du Zusammenhänge, Muster und Möglichkeiten, die dir bisher vielleicht verborgen waren.
3. **Ressourcen aktivieren – «Stärken entfalten»**
Wir legen deine Stärken frei und schauen, wie du sie für deine aktuelle Situation nutzen kannst.
4. **Neue Perspektiven entwickeln – «Neue Horizonte öffnen»**
Du gewinnst neue Sichtweisen, erkennst Handlungsoptionen und findest Orientierung.
5. **Konkrete Schritte gestalten – «Segel setzen»**
Am Ende stehen klare, umsetzbare Schritte, die dich in deiner Entwicklung voranbringen.

Warum dieses Modell?

Das SCM® vereint **wissenschaftliche Fundierung** mit **praktischer Anwendbarkeit**. Für dich bedeutet das: Ein Coaching, das **tiefgründig, lösungsorientiert** und **individuell** auf deine Situation abgestimmt ist. Gemeinsam richten wir deinen inneren Kompass aus, damit du deine Reise sicher und klar fortsetzen kannst.