

# ERFOLGSGESCHICHTE VISION & POTENZIAL COACHING



ENTWICKLUNG DER SELBSTFÜHRUNGSKOMPETENZ, MARTINA LAUN, FFM



Profil schaffen durch Herausarbeiten von Licht (Stärken) und Schatten (Schwächen). Den Blick auf das Wesentliche lenken durch klare Ziele und Visionen. Ein schwieriger, aber spannender und lohnender Weg, der den verändert, der ihn zu gehen wagt. In Begleitung von Sebastian Reeh kein Convenience-Package, sondern effektive und nachhaltige Weiterentwicklung meiner Kompetenzen.

**Martina Laun, Staatlich geprüfte Betriebswirtin, UCON AG Containersysteme KG**



**EDEN**

**EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE**

**LEADERSHIP TEAM FACHLEITUNG**

## INHALTE DES COACHINGS

---

Selbstführungskompetenz ist Voraussetzung für Erfolg und Erfüllung im Alltag. Der Coaching-Prozess diente dazu die Selbstreflexion, die Wahrnehmung und das Bewusstsein gezielt zu trainieren. Diese Fähigkeiten führten zu höherem Selbstbewusstsein und mehr Freude.

Gute Selbstführung beruht auf gründlicher Selbstkenntnis. Der Coaching-Prozess war eine Begleitung auf dem spannenden und anspruchsvollen Weg zur Zielerreichung. Situationen wurden kritisch-konstruktiv hinterfragt um neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und diese konsequent umzusetzen. Der Coach hinterfragte Verhalten, brachte sich als neutraler Beobachter mit neuen Sichtweisen und unabhängiger Meinung ein.

### STEP 1 - PERSON

Potenzialanalyse, Entwicklung, Biographiearbeit, Werte, Motivationsfähigkeiten, Persönlichkeitstyp und das ideale Umfeld

### STEP 2 - VISION

Berufungsanalyse, Motive, Ausrichtung, Leidenschaft, Fokussierung und Zieldefinition

### STEP 3 - NAVIGATION

Effizientes Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement



## ABLAUF DES ZWEIJÄHRIGEN COACHINGPROZESSES

---

### August 2010

Kickoff Treffen und Definition des Auftrages und Prozesses  
Gemeinsames Ausarbeiten der Kernthemen

### November 2010 – April 2011

Sammlung von Potenzialbausteinen durch persönliche Workshops (und Reflexion) zur Biographie, Persönlichkeit, Fähigkeiten

### Mai 2011 – September 2011

Spaziergang im Westerwald mit Austausch zur Entdeckung der persönlichen Vision. Visions Workshop als Transferaufgabe

### September 2011

Auswertungsgespräch am Seminarhotel Glockenspitze Navigation vom aktuellen Standort zum Wunschziel

### November 2011 bis März 2012

Bearbeitung einer Liste von Entwicklungsmöglichkeiten (Fragen, Knackpunkte, Arbeitsbereiche, ....)

### April 2012

Abschluss des Coaching durch eine Evaluation und das Erarbeiten von weiteren Transferschritten für 2012

## ECKDATEN ZUM COACHING

---

### COACHEE

Martina Laun  
Staatlich geprüfte Betriebswirtin  
Einkauf, Purchasing Department,  
UCON AG Containersysteme KG

### ZIELE

- ▶ Klarheit zur Vision
- ▶ Prioritäten, Planen, Entscheiden
- ▶ Probleme lösen Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement
- ▶ Stress bewältigen
- ▶ Selbstwirksamkeit

### METHODIK

- ▶ 4 persönliche Treffen
- ▶ 4 Telefoncoachings
- ▶ Spaziergang im Westerwald
- ▶ Abschliessendes Transfer-Coaching