



M2M CONSULTING

Präsenz
und/oder
Live-Online

Systemisches Coaching



im Ganzen
der Einzelne



*„Auf jedem deiner Wege
wirst du Steine finden.
Du kannst sie umgehen,
überspringen oder darüber
stolpern.*

*Du kannst aus ihnen
aber auch Stufen bauen,
Stufen, die dich weitertragen.“*

Annegret Kronenberg

INHALT

Herzlich willkommen bei M2M	3
Was systemisches Coaching ist	6
M2M im Coaching	8
Anlässe für Coaching	10
Coachingziele und -inhalte	12
Rollenklarheit	14
Phasen des Coachings	16
10 Coachingpakete	18
Formen des Coachings	20
Referenzen	21
Kundenstimmen	22
Die M2M Consultants	24



M2M CONSULTING

Herzlich
willkommen
bei M2M.



WIR COACHEN SYSTEMISCH

Sie sind Führungskraft oder Experte und möchten Ihre aktuelle Situation reflektieren und verbessern?

Sie stehen vor neuen Herausforderungen und möchten sie meistern?

Sie möchten dafür eine professionelle Begleitung auf Augenhöhe in Anspruch nehmen?

Als Mittel der Wahl steht Ihnen dafür das systemische Coaching zur Verfügung. Es hat sich in den letzten Jahren als die erfolgreichste Beratungsform etabliert. Die Vorteile:

- Sie erweitern Ihr Wahrnehmungsvermögen,
- Sie erkennen hinderliche Muster und Einstellungen,
- Sie bewerten anders und kommen zu Be-Deutungen.

Das befähigt Sie und beschleunigt Ihren Entwicklungsprozess. Als Ihr Coach garantieren wir Ihnen:

- Sie erhalten keine platten Tipps und Tricks,
- Sie bleiben jederzeit Chef Ihres Anliegens und Ihrer Ziele,
- Sie sind jederzeit absolut frei in Ihren Entscheidungen.

Das Coaching hilft Ihnen, effektiver zu lernen und führt Sie zu neuen Erkenntnissen. Sie kommen in Bewegung und gewinnen Handlungsoptionen. Gerne begleiten wir Sie dabei.

Vereinbaren Sie mit Ihrem potenziellen M2M-Coach ein unverbindliches Vorgespräch. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mahr
Geschäftsführender Gesellschafter



WAS SYSTEMISCHES COACHING IST

Die Konstruktion der **Wirklichkeit**. Ein neuer Blick auf die Dinge.

ERKENNTNISPROZESS

Systemisches Coaching ist ein Erkenntnisprozess. Es regt Sie an, anders wahrzunehmen und zu denken. Denn die Systemtheorie denkt nicht eindimensional und linear-kausal, sondern in zirkulären Wirkungszusammenhängen. Das inspiriert, eröffnet neue Optionen und beschleunigt Entwicklungsprozesse.

Sie entwickeln neue Lösungen.

WEGBEGLEITUNG

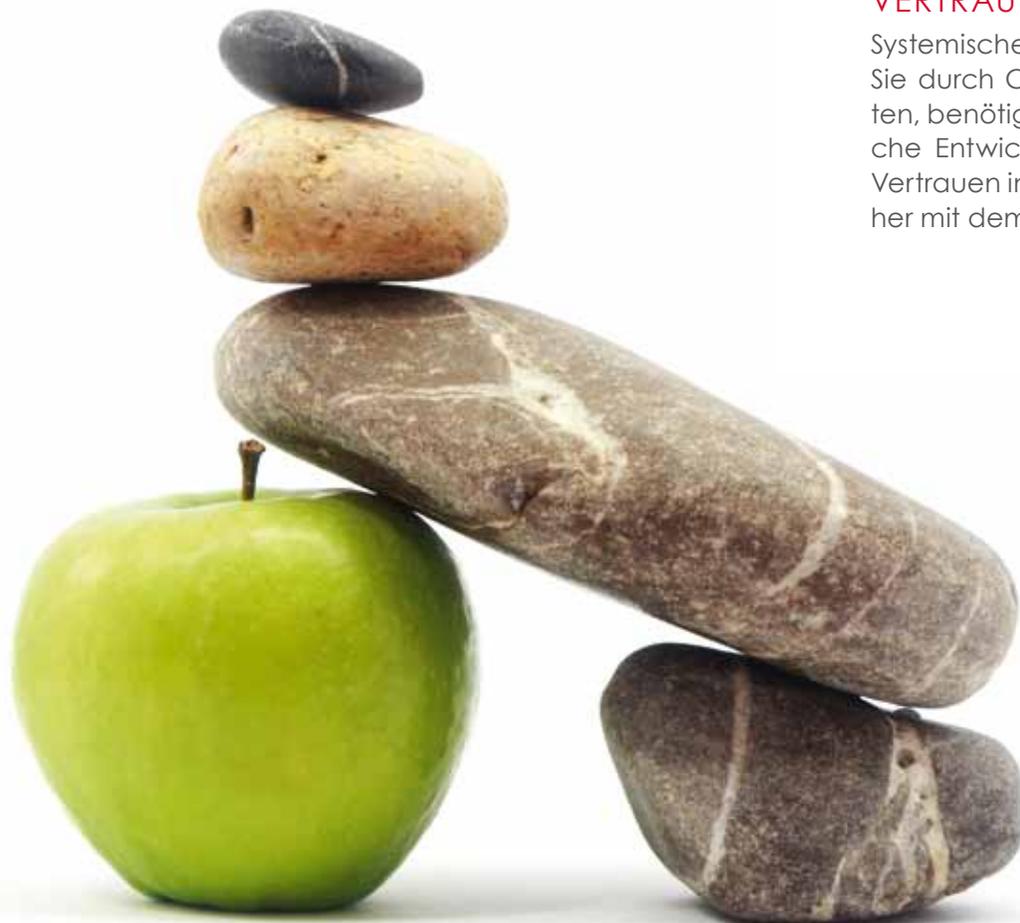
Systemisches Coaching ist eine intensive, persönliche und professionelle Wegbegleitung auf Zeit. Es unterstützt Sie als Führungskraft oder Experte, neue Perspektiven einzunehmen und damit Zukunftspotenziale zu erschließen. Bisherige hinderliche Muster, Einstellungen und Deutungen werden erkannt. Neue Wirklichkeiten können entstehen.

Sie kommen weiter.

VERTRAUEN

Systemisches Coaching ist eine Sache des Vertrauens. Wenn Sie durch Coaching Ihre Entwicklung voranbringen möchten, benötigen Sie Vertrauen. Vertrauen darin, dass eine solche Entwicklung möglich ist. Vertrauen in das Coaching. Vertrauen in den Coach. Der Erfolg des Coachings geht daher mit dem Aufbau einer Vertrauensbeziehung einher.

Sie wagen etwas.



*„Coaching ist die Treppe
zwischen dem Hier und Jetzt
und dem, was Sie erreichen wollen.“*

Ulrich Mahr



M2M IM COACHING

Eine Philosophie,
die bewegt. In Balance
zum Erfolg.



MIT MENSCHEN MEHR

Dialogisch und interaktiv

- Im Mittelpunkt des Coachings stehen Sie. Es geht um Ihre berufliche Rolle, sowie um Ihre persönlichen Anliegen und Ziele.
- Über Ihre aktive Beteiligung und einen offenen und kritischen Dialog entstehen tragfähige Veränderungen.
- Vertrauen und Vertraulichkeit sind der Unterschied, den Coaching ausmacht. Das schafft den Mehr-Wert.

MASSGESCHNEIDERT

Systemisch und lösungsorientiert

- Sie erhalten keine fertigen Lösungen von außen, sondern entwickeln passende, individuelle Lösungen.
- Sie lernen, das „Problem“ ressourcenorientiert, im Kontext des Ganzen und der Wechselwirkungen zu betrachten.
- Der Fokus liegt auf Ihrem persönlichen Prozess und dem, was zwischen den Coachingsitzungen geschieht.

MOTIVIEREND

Erfahrungsorientiert und überraschend

- Ihr Coach dient Ihnen als Katalysator. Seine Fragen schaffen neue Perspektiven und bringen Bewegung.
- Eine höhere Bewusstheit sowie die Übernahme von Verantwortung energetisieren und mobilisieren.
- Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe, Sie gewinnen Klarheit, Optionen und Stärke.

MULTIKULTURELL

Diversity-gerecht

- Unterschiedlichkeiten werden nicht ausgemerzt, wir betrachten sie als Stärken und Chancen.
- Coaching ist respektvoll und akzeptierend. Wir lassen unterschiedliche Einschätzungen und Bewertungen zu.
- Unterschiede werden transparent kommuniziert. Das bereichert. Sie bleiben Chef Ihrer Entscheidungen.

MESSBAR

Unterstützend und transferorientiert

- Sie erhalten auf der Basis wissenschaftlicher Modelle und fundierter Ausbildungen fundierte Hilfe zur Selbsthilfe.
- Ihre Handlungsfähigkeit steht im Vordergrund, der Coach selbst macht sich mit der Zeit überflüssig.
- Der Coachingprozess beginnt mit der Zielfindung und endet mit der Überprüfung der Zielerreichung.



Aufbau Ihrer
Schlüsselkompetenzen.
Schwimmen lernt man am
besten im Wasser.

ANLÄSSE FÜR COACHING

AUSGANGSLAGE

Als Führungskraft stehen Sie ständig vor neuen, spannenden Herausforderungen. Diese alleine zu lösen ist nicht immer sinnvoll. Sie werden gerade dann Ihrer Verantwortung gerecht, wenn Sie sich für eine professionelle Begleitung entscheiden.

Der Hauptfokus des Coachings liegt im beruflichen Kontext. Auch die damit verbundenen persönlichen Belange können Gegenstand des Coachings sein.

KLASSISCHE ANLÄSSE

- Neue oder besonders anspruchsvolle Führungsaufgaben
- Karriereambitionen
- Bedarf einer Potenzialanalyse
- Neuorientierung und/oder Stellensuche
- Konflikte mit Mitarbeitern oder im Team
- Schwierige Entscheidungen
- Wunsch nach Feedback oder einem „Sparringspartner“
- Persönliche Krise
- Wunsch nach Stressreduktion oder Burnout-Prophylaxe
- In Familienunternehmen:
Generationswechsel, Verstrickungen, Erblasten etc.

Für die erfolgreiche Bewältigung Ihrer Herausforderungen steht Ihnen Ihr Coach als kompetenter Gesprächspartner zur Verfügung. Sie erhalten neue Perspektiven und entwickeln tragfähige und ggf. auch neue Lösungen.





COACHINGZIELE UND -INHALTE

Ziele haben
eine **Mitte**. Finden
Sie Ihre.



*„Das Große ist nicht,
dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein.“*

Søren Kierkegaard

SIE SIND DER CHEF

Ziele und Inhalte des Coachings bestimmen grundsätzlich Sie selbst. Wenn Sie möchten, erhalten Sie im Sinne der Zielerreichung Impulse und Anregungen.

Die einzelnen Coachingsitzungen sind flexibel. Aktuelle Fragestellungen und Themen können Sie jederzeit einbringen.

KLASSISCHE ZIELE UND INHALTE

- **Fragen der Führung:**
Persönlichkeit, Dialog, Team, Organisation
- **Teams entwickeln:**
Typen im Team, Zusammenarbeit, Motivation
- **Konflikte managen:**
Konfliktanalyse, Konflikttypen, Konflikte lösen
- **Leben in Balance:**
Selbstführung, Zeit- und Stressmanagement, Gesundheit
- **Entscheidungen treffen:**
Kopf oder Bauch? Zahlen, Daten, Fakten oder Intuition?
- **Veränderungen gestalten:**
Changemanagement, Change Design
- **Gut vorbereitet sein und Sicherheit ausstrahlen:**
Gespräche, Verhandlungen und Präsentationen
- **Überzeugen:**
Rhetorik, Power Talk, Auftritt
- **Karriere weiterentwickeln:**
Potenzialanalyse, berufliche (Neu-)Orientierung, Bewerben

SPEZIALISIERTE COACHS

- für den medizinischen Teil der Gesundheit und Ernährung
- für Ihr Fitnesstraining
- für Nichtraucherprogramme
- für Gewichtsreduktionsprogramme
- für Fragen der Partnerschaft
- für Fragen der Trennung
- für Fragen der Erziehung
- für finanzielle Fragen
- for English Training / Presentation Skills



ROLLENKLARHEIT

Die Rollen helfen dem Coachee, seine Antworten und Lösungen selbst zu finden. Für ein erfolgreiches Coaching ist deshalb die Klarheit der beiden Rollen wichtig:

ROLLE DES COACHEES

Vom Coachee (Coaching-Kunde) wird erwartet, dass er

- freiwillig und eigenständig die Entscheidung für ein Coaching trifft und seinen Coach selbst auswählt,
- die Dauer und Frequenz der einzelnen Sitzungen sowie die Dauer des gesamten Coachingprozesses selbst bestimmt,

sich selbst konstruktiv-kritisch hinterfragen möchte und Interesse hat, sich anfragen zu lassen,

- die relevanten Informationen einbringt,
- eine „Es-geht-Haltung“ einnimmt, aktiv nach Lösungen sucht und bereit ist, Neues auszuprobieren,
- zwischen objektiven Fakten und subjektiven Bewertungen trennt,
- wichtige Erkenntnisse und Erfahrungen dokumentiert und ein Lerntagebuch führt.

ROLLE DES COACHS

Vom Coach wird erwartet, dass er

- mit Informationen streng vertraulich umgeht,
- an den Erfahrungen und Kompetenzen des Coachees anknüpft,
- die zu lösenden Aufgaben systemisch lösungsorientiert betrachtet und angeht,
- die Balance zwischen Fragen und Zuhören findet,
- Lösungen (nur) anstößt und Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht,
- zwischen Kontext und Person differenziert,
- Verbündeter des Coachees ist und dennoch neutral und unabhängig agiert.

Rollenklarheit verbindet
Mensch und Organisation.
Komplexität sinkt, Sicherheit
wächst.

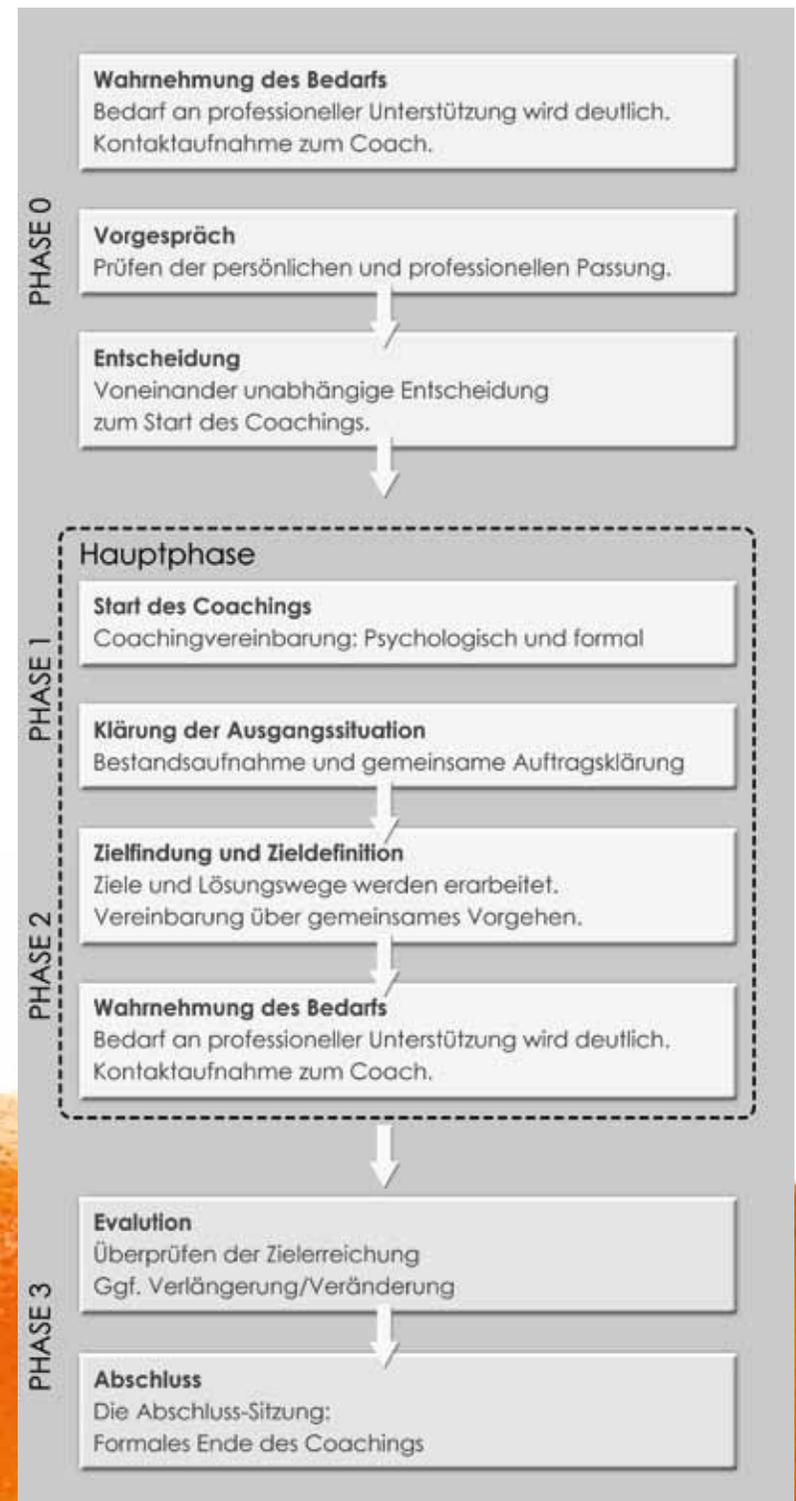




PHASEN DES COACHINGS

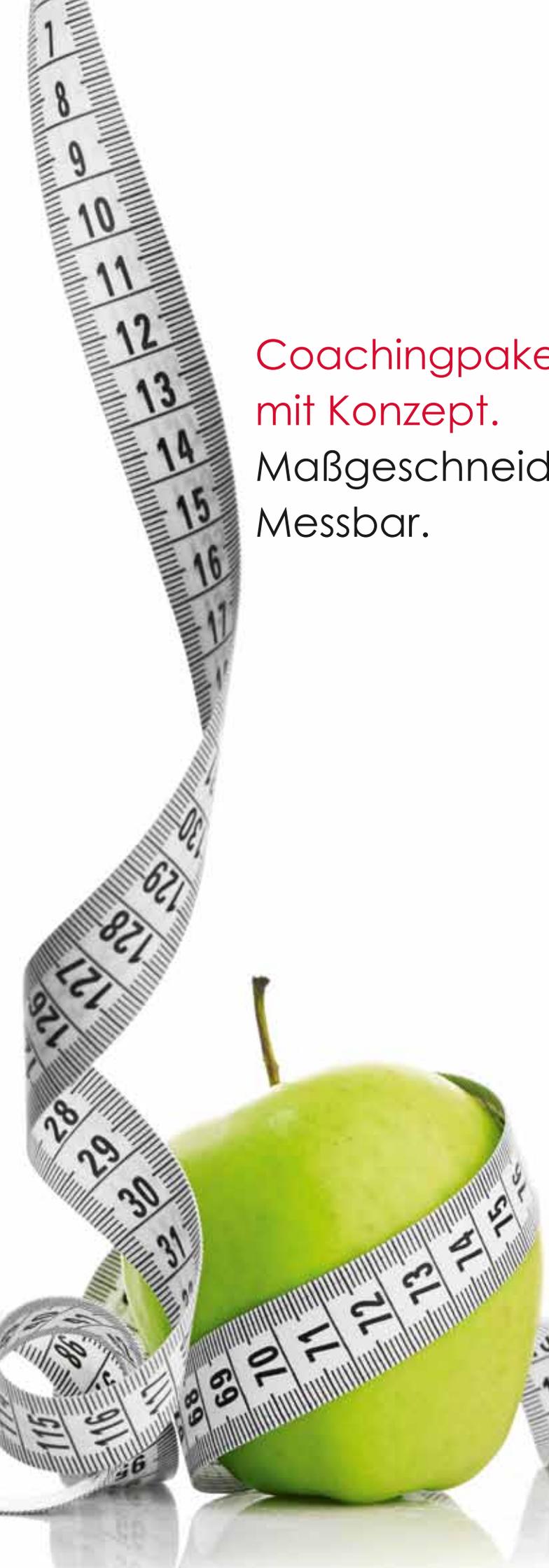
Gemeinsam den Weg
finden. Mit Struktur und
Flexibilität.

Ein Coachingprozess hat klassischerweise diese Phasen:





10 COACHINGPAKETE



Coachingpakete
mit Konzept.
Maßgeschneidert.
Messbar.

1. FÜHRUNGSCOACHING

Selbstführung / Mitarbeiterführung / schwierige Gespräche / Veränderungen / Projekte / Entscheidungen / Krisen / Die ersten 100 Tage / u.a.

2. TEAMENTWICKLUNGSCOACHING

Feedbacks auswerten / Teamanalyse / Aufgaben und Rollen im Team / Zusammenarbeit optimieren / Team-Workshops planen und durchführen / Konflikte lösen / Feedback / u.a.

3. KONFLIKTSCOACHING

Konfliktanalyse / Konfliktklärung / Deeskalation / Mediation / Konfliktlösungen / u.a.

4. KARRIERECOACHING

Kompetenzanalyse / Persönlichkeit / Werte- und Zielfindung / Karriereplanung / Motivationsverlust und innere Kündigung / Karrierestrategien / u.a.

5. OUTPLACEMENT-BERATUNG/BEWERBUNG

Kompetenz- und Stärkenanalyse / Lebenslaufanalyse / Optimierung der Bewerbungsunterlagen / Interviewtraining / AC-Training / Selbstmarketing / Gehaltscoaching / u.a.

6. BALANCE COACHING

Selbstführung / Zeit- und Stressmanagement / Gesundheit / Work Life Balance / Burnout-Symptomatik / u.a.

7. ENTSCHEIDUNGSCOACHING

Situationsanalyse / Zahlen, Daten, Fakten / Innere Bilder und Intuition / Interessenslagen / Konflikte / Ziele / u.a.

8. RHETORIK-/PRÄSENTATIONSCOACHING

Zielerklärung / Message / Publikumsanalyse / Dramaturgie / Einstieg / Nonverbale Kommunikation / Körpersprache / Video-Feedback / Metaphern / Demonstrationsobjekte / Abschluss / u.a.

9. VERTRIEBSCOACHING

Shadowing / Zielerklärungen / Regeln / Vorort-Begleitung / Feedback / Optimierungen / Training / u.a.

10. PROJEKT-COACHING

Begleitung und Beratung von Projektteams / Projektziele / Aufgaben und Rollen im Team / Zusammenarbeit optimieren / u.a.



FORMEN DES COACHINGS

Der Rahmen.
Bedarfsgerecht und flexibel.

Systemisches Coaching ist flexibel und richtet sich nach Ihrem Bedarf. Mit diesen Formen des Coachings haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht:

EINZELCOACHING

Das Einzelcoaching ist die häufigste Form des Coachings. Es findet in einem 4-Augen-Gespräch zwischen Coach und Coachee statt. Die Dauer liegt erfahrungsgemäß zwischen zwei und vier Stunden, die Häufigkeit richtet sich nach Ihrem Bedarf. Die einzelnen Sitzungen finden in einem Raum ohne Störungen statt. Das kann in Ihrem Unternehmen, in unseren Räumlichkeiten oder auch in einem Seminarhotel sein.

SHADOWING

Das Shadowing beinhaltet eine Begleitung Ihres Coachs in arbeitsrelevanten Situationen. Das können beispielsweise Mitarbeiter- oder Verkaufsgespräche sein, auch Besprechungen oder größere Meetings. Die Dauer kann mehrstündig oder auch mehrtägig sein. Der Coach ist im Hintergrund und gibt Ihnen im Anschluss an seine Beobachtungen Feedback.

TELEFONCOACHING

Besteht bereits eine persönliche Arbeitsbeziehung unterstützen wir Sie bei akuten Anliegen gerne auch telefonisch.

RETREAT-COACHING

Das Retreat-Coaching ist für Sie geeignet, wenn Sie sich zurückziehen möchten. Gerne sind wir für die Auswahl eines geeigneten Ortes behilflich. Das begleitende Coaching findet in der Regel engmaschig und vor Ort statt.

WANDER-COACHING

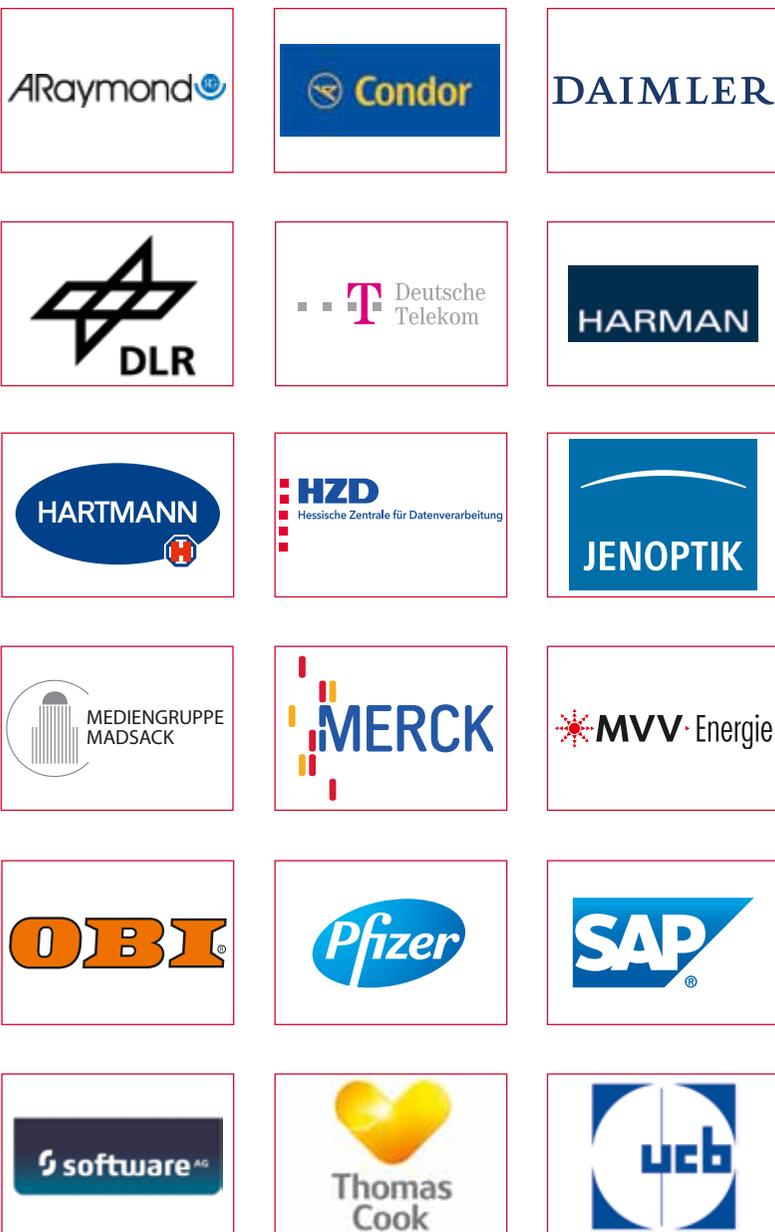
Eine gute Mischung aus Einzelcoaching und Retreat-Coaching ist das Wander-Coaching. Gemeinsam mit Ihrem Coach begeben Sie sich auf Wanderschaft. Das kann eine einmalige kürzere Wanderung sein oder auch ein ganzer Pilgerweg. Der Vorteil: Angeregt durch die körperliche Aktivität kommt auch das Innere in Bewegung.

GRUPPEN- ODER TEAMCOACHING

Im Gruppencoaching erhalten Sie in einer Gruppe gemeinsam mit und durch andere Führungskräfte Unterstützung. Die Erfahrungen sowie das Feedback der Kollegen werden aktiv einbezogen. Die Gruppe kann auch aus einem Team bestehen.



Referenzen. Unsere Kunden.



KUNDENSTIMMEN

„Es war eine große Herausforderung für mein Team, bestehend aus ‚Techis‘, sich dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu stellen. Mit M2M konnten wir den idealen Partner gewinnen, um das Thema zu positionieren. Das Konzept, die sensible Durchführung und Moderation, gepaart mit inspirierenden Gruppenarbeiten und Diskussionen haben zu einer einzigartigen Erfahrung und einem hervorragenden Lernprozess geführt: Die Zusammenarbeit der Mitarbeiter hat sich positiv und nachhaltig verändert!“

Markus Pukallus, Senior Manager, Quality Governance & Production, **SAP AG, Walldorf**

„Wir erarbeiteten gemeinsam mit M2M unser Führungsentwicklungsprogramm, das nun ein wichtiger und vor allem nachhaltiger Bestandteil bei der Umsetzung unserer Werte darstellt. Die Zusammenarbeit mit den Teams von M2M bringt den gewünschten Erfolg und ist für unsere Führungskräfte ein Angebot, das sie äußerst gerne und mit Freude nutzen. ‚Das Programm hat mir sehr viel gebracht, ich gehe an Mitarbeitergespräche anders heran und sehe meine Führungsrolle klarer‘, sagte mir einer der Teilnehmer.“

Jürgen Trefzer, CEO, **A. Raymond GmbH & Co. KG, Lörrach**

„Der Workshop ist immer noch in aller Munde und wird auch weiterhin für Gesprächsstoff sorgen – ein echter Erfolg!“

Cathrin Buchholz, Office Manager M&A, AP&Q, Taxes **Software AG, Darmstadt**

„Seit 3 Jahren finden in der Medienthek Kurzworkshops unter dem Namen ‚Lern-Espresso‘ statt. Die Teilnehmer nehmen in kurzer Zeit viele Informationen, Anregungen und Impulse zu unterschiedlichen Kommunikationsthemen mit. Die M2M Consultants tragen sehr dazu bei, dem Namen ‚Lern-Espresso‘ alle Ehre zu machen: kurz, stark, wirksam!“

Maria Krauskopf, HR Labor Employability, Apprenticeships and Education, **Medienthek Merck KGaA, Darmstadt**

„Potenzial-Assessments sind für viele Teilnehmer zunächst angstbesetzt. Am Ende sind jedoch alle – Beobachter wie auch die Teilnehmer – inspiriert und motiviert. Auch für unseren Managementnachwuchs sind die Seminare mit M2M jedes Mal ein Schlüsselerebnis. In einem Satz: M2M Consulting agiert professionell, kompetent und kundenorientiert – vom Briefing bis zur Nachbereitung.“

Kathrin Petersen, Leitung Konzern-Personalentwicklung, **Mediengruppe Madsack**

„Der erste UCB Gesundheitstag war ein voller Erfolg. Vielen Dank an das Team von M2M Consulting, das durch seinen Einsatz und sein Engagement zu einem erfolgreichen Gelingen unseres Gesundheitstages beigetragen hat.“

Sonja Agatter, Human Resources Germany, **UCB Pharma GmbH, Monheim**



M2M CONSULTING

M2M SENIOR CONSULTANTS

Persönlichkeit trifft
Kompetenz.



Ulrich Mahr
Geschäftsführender Gesellschafter



Alexa Babington



Dieter Barth



Bernhard Broekman



Barbara Lehmann



Michael Martinek



Christin Nierlich



Kirstin Röper-Gurzawski



Ulrike Schmalzridt



Ulrike Stahl



Hildegard Strothjohann

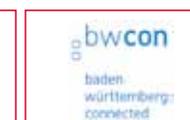


Sabine Voltz



Katrin Wagner

HIER SIND WIR MITGLIED.





M2M CONSULTING

*„Wenn du nur tust,
was du bisher getan hast,
wirst du nur erreichen,
was du bisher erreicht hast!“*

unbekannt



M2M CONSULTING



M2M CONSULTING

Taunusstraße 7

D - 76275 Ettlingen

tel +49 7243 766 77 - 0

fax +49 7243 766 77 - 19

info@m2m-consulting.de

www.m2m-consulting.de

