



Peer Coaching Der Einstieg

geschaeftswarenladen

E-Mail: welcome@geschaeftswarenladen.de

Website: <https://home.geschaeftswarenladen.com>

Tel. +49/170/469 85 70
10997 Berlin



INHALTSVERZEICHNIS

Darum geht's! _____	3
Willkommen _____	3
Was ist Peer Coaching? _____	3
Wie kann Peer Coaching Ihnen helfen? _____	4
Die Praxis des Peer-Coaching-Zirkels _____	5
So wird ein Schuh draus - hilfreiche Praktiken _____	6
Ein eigenes Ziel für jede*n _____	6
12 Sitzungen - ein vollständiger Lernzyklus _____	6
Ein strukturierter und erprobter Prozess selbstorganisierten Lernens _____	7
4 Personen im Zirkel sind optimal. _____	7
Vereinbaren Sie Vertraulichkeit und es entsteht ein sicherer Raum. _____	7
Bonus: neue wertvolle Kontakte für Ihre weitere Entwicklung _____	7
Bevor die Reise beginnt... _____	8

DARUM GEHT'S!

Willkommen

Herzlichen Glückwunsch. Denn wenn Sie diesen Text lesen, haben Sie vermutlich vor kurzem eine neue Führungsrolle übernommen. Und Sie haben beschlossen, sich aktiv mit der neuen Rolle und den damit verbundenen Herausforderungen zu stellen. Zu beidem möchte ich Ihnen meine Hochachtung ausdrücken.

Vielleicht sind Sie aufgeregt, aber auch ein wenig nervös angesichts der neuen Verantwortung. Unabhängig davon, ob es sich um Ihren ersten, zweiten oder dritten Führungsjob handelt, suchen Sie vermutlich nach Möglichkeiten, Ihre Führungsqualitäten zu verbessern und sich in der Rolle weiterzuentwickeln - Ihr Wissen, Sie selbst als Individuum und auch Sie in Ihrer Organisation. Vielleicht hat Sie aber auch einfach nur der ganz normale Wahnsinn des Führungsalltags überwältigt. Egal, welches Motiv Sie hierhergeführt hat, hier wird Ihnen geholfen - und zwar von Menschen, die Sie und Ihre Situation genauso gut kennen wie Sie selbst.

Was ist Peer Coaching?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Möglichkeit, sich mit drei oder vier anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Ziele und Herausforderungen haben wie Sie. Menschen, die Ihnen zuhören, Ihnen Feedback geben und Sie unterstützen. Menschen, die von Ihnen lernen und mit Ihnen wachsen wollen.

Das genau bietet unser Peer Coaching Programm: eine geführte Reise durch 12 Wochen voller Lernen und Vernetzung. In jeder Woche treffen Sie sich mit Ihrer Peer-Gruppe für eine bis eineinhalb Stunden und arbeiten gemeinsam an einem Schwerpunktthema. Sie werden sich besser fühlen, weil Sie die Gelegenheit bekommen, zu mehr Menschen bedeutungsvolle Beziehungen aufzubauen. Sie werden effektiver, weil Sie Zugang zu mehr Menschen, Wissen und Möglichkeiten haben, die Ihnen gerne helfen. Es resultiert ein Gefühl von größerer Kontrolle, Kompetenz und Verbundenheit. Sie werden auch die Möglichkeit haben, mehr über sich selbst und über das, was Sie zu bieten haben, zu erfahren.

Dieser 12-wöchige Peer-Coaching-Zyklus soll Ihnen den Einstieg erleichtern und ihnen helfen, in ihre oder in ihrer neuen Rolle zu wachsen.

Wie kann Peer Coaching Ihnen helfen?

In der Auseinandersetzung mit Anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Sie, haben Sie die Möglichkeit, einen eigenen Führungsstil zu entwickeln und vom Feedback Ihrer Kollegen zu profitieren. Sie reflektieren die eigenen Erfahrungen und teilen Ihre eigenen. Dadurch entsteht für Sie ein größeres Gefühl der Kontrolle, Kompetenz und Verbundenheit. Sie werden mehr darüber herausfinden, was Sie wollen und was Sie als Führungskraft zu bieten haben.

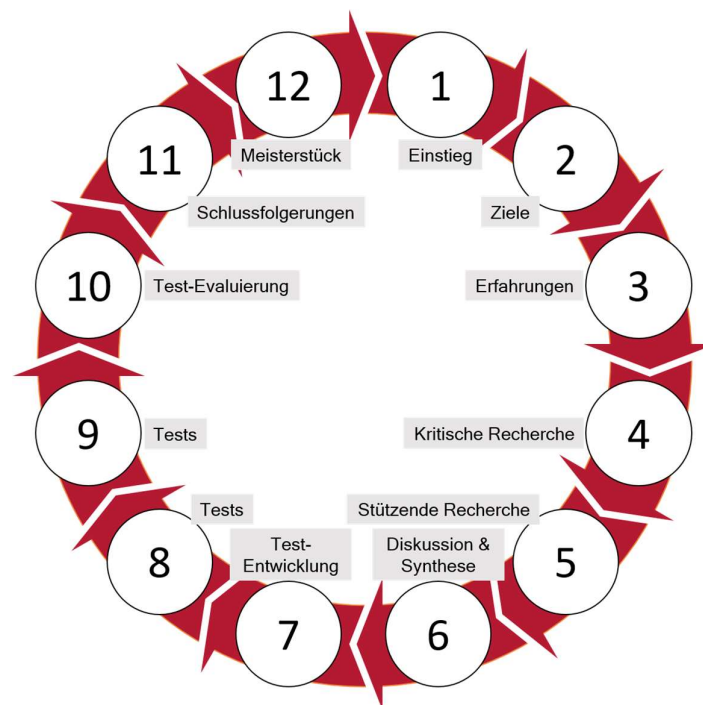
Um es noch einmal auf den Punkt zu bringen:

Sie haben im Laufe unseres 12-wöchigen Peer-Coaching-Zyklus die Möglichkeit, Ihre Führungsqualitäten zu verbessern, mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu gewinnen und ein unterstützendes Netzwerk von Gleichartigen aufzubauen, das Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

DIE PRAXIS DES PEER-COACHING-ZIRKELS

Ein Peer Coaching Zirkel ist eine Gruppe von vier bis fünf Personen, die gemeinsam einen geführten 12-wöchigen Lernzyklus erleben. Das Ziel: in die Führungsrolle oder in der Führungsrolle wachsen. Das Mittel: gegenseitiges Coaching und Unterstützung, angeleitet durch einen detaillierten Leitfaden für jede Gruppen-Sitzung.

Sie treffen sich mit Ihrem Peer-Coaching Zirkel einmal in der Woche und tauschen sich mit Ihren Peers aus. Wir unterstützen Sie mit einer Anleitung für jedes Treffen. Dort finden Sie den Vorschlag für ein Schwerpunktthema in der jeweiligen Woche sowie eine Anleitung, was Sie wie tun, diskutieren oder auszuprobieren können.



- 1. Woche:** Sie lernen Ihre Peers kennen und gehen erste Schritte des Vertrauensaufbaus.
- 2. Woche:** Sie arbeiten heraus, was Sie ändern wollen und warum gerade das.
- 3. Woche:** Sie reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen und erkennen Stärken, die sie ausbauen können und Lücken, die es zu füllen gilt.
- 4. Woche:** Sie suchen gezielt nach Informationen, die Ihre bisherigen Erfahrungen infrage stellen, und betrachten Ihre Themen aus anderen Perspektiven.
- 5. Woche:** Sie suchen, die eigenen Erfahrungen zu untermauern und zu stützen.
- 6. Woche:** Sie erörtern Ihre bisherigen Erkenntnisse mit Ihrer Gruppe und erhalten wertvolles Feedback.

7. **Woche:** Sie entwickeln Tests oder Experimente, um Annahmen zu überprüfen und neue Ideen oder ein verändertes Verhalten auszuprobieren.
8. **Woche:** Sie validieren Ihre Tests oder Experimente mit realen Daten und Personen.
9. **Woche:** Sie überprüfen Ihre Testergebnisse und überarbeiten - bei Bedarf - Ihre Tests.
10. **Woche:** Sie werten Ihre Tests aus und ziehen Schlussfolgerungen für Ihr Ziel oder Ihr Problem.
11. **Woche:** Sie beschäftigen sich mit Ihrer eigenen Veränderungsresistenz und lernen Strategien kennen, um sie zu überwinden.
12. **Woche:** Sie präsentieren Ihr Meisterstück: das Ergebnis Ihrer Lern- und Veränderungsreise. Dabei feiern Sie Ihren Erfolg und würdigen den Beitrag Ihrer Gruppe.

Am Ende wird daraus Ihre Geschichte von Lernen, Wachsen und Verändern in einer bereichernden Gemeinschaft.

So wird ein Schuh draus – hilfreiche Praktiken

Ein eigenes Ziel für jede*n

Wir empfehlen, jeweils *ein* eigenes Lernziel zu formulieren - etwas, dass Ihnen persönlich wichtig ist und Ihnen in Ihrer spezifischen Situation weiterhilft. Es sollte nur *ein* Ziel sein, damit Sie es in 12 Wochen auch erreichen können.

Welches das sein könnte und wie sie ihm auf die Spur kommen, wird Gegenstand in der zweiten Woche sein.

12 Sitzungen - ein vollständiger Lernzyklus

12 Sitzungen des Peer Coaching Zirkel machen es möglich einen vollständigen Lernzyklus zu durchlaufen. Dabei folgen wir der Idee, dass

- Lernen mit der Reflexion der eigenen Erfahrungen beginnt,
- sich aus diesen Erfahrungen bereits viel zum Verständnis von erfolgreichem Führungsverhalten destillieren lässt,
- neue Impulse das Verständnis dieser Erfahrungen erweitert,
- wenn daraus entstehende Ideen erfahrbar, das heißt, getestet und
- schließlich wieder reflektiert werden.

Und vielleicht entwickeln Sie in den 12 Wochen ja auch die Gewohnheit, eine Stunde ihrer kostbaren Zeit in ihre eigene Entwicklung zu investieren und dem ersten einen zweiten, dritten und vierten Zyklus folgen zu lassen.

Ein strukturierter und erprobter Prozess selbstorganisierten Lernens

Der Peer Coaching Zyklus ist als angeleitetes Selbstlernprogramm angelegt. Sie teilen Ihre Erfahrungen und lernen andere Sichten kennen. Sie geben und erhalten Feedback. Sie suchen nach neuen Wegen, sich vorhandenen Problemen zu nähern. Und Sie probieren sie aus, diese neuen Wege, Verhaltensweisen, Reaktionen.

Wir begleiten und leiten Sie mit unseren Briefen und persönlich auf dieser Lernreise, Schritt für Schritt. Gehen müssen Sie allein. Das erfordert Disziplin, sich selbst gegenüber und gegenüber den Peers in Ihrem Zirkel.

Einige Zirkel nutzen die Treffen, um die vorgeschlagene Agenda durchzuarbeiten. Andere bearbeiten die Aufgaben zwischendurch, um die Treffen für den Austausch zu nutzen.

Wofür auch immer Sie sich entscheiden, es ist in Ordnung und funktioniert.

4 Personen im Zirkel sind optimal.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass 4 Personen genau das richtige Gleichgewicht zwischen Unterschiedlichkeit und Komplexität erzeugen. 4 Personen, möglichst aus unterschiedlichen Organisation, Branchen, Regionen, bringen genügend Vielfalt in den Zirkel, um anregend aber nicht überwältigend zu wirken. Mit jeder weiteren Person wächst der Kommunikations- und Koordinationsaufwand exponentiell.

Vereinbaren Sie Vertraulichkeit und es entsteht ein sicherer Raum.

Wir lernen mit anderen besonders gut, wenn wir in einer Gruppe zwischenmenschliche Risiken eingehen können, wenn wir keine Angst vor Konkurrenz oder Beurteilung haben müssen. Deshalb empfehlen wir, Vertraulichkeit zu vereinbaren, als vertrauensbildenden ersten Schritt. Darauf aufbauend wird der Zirkel in aller Regel zu einem "psychologisch sicheren" Raum - einem Raum, um offen über Ihre Ziele, Ihr Lernen und Ihre Schwierigkeiten zu sprechen.

Bonus: neue wertvolle Kontakte für Ihre weitere Entwicklung

Wenn alles gut läuft, winkt Ihnen ein unschätzbarer Bonus, wertvolle Kontakte für Ihre weitere Entwicklung. Der geschützte Raum des Austausches mit Menschen, die sich vor ähnlichen Herausforderungen sehen wie Sie selbst, ist ein solides Fundament auf dem sich aufbauen lässt. Nutzen Sie diese Basis für Ihre weitere Entwicklung. Pflegen Sie die neuen Kontakte. Bleiben Sie im Austausch. Wer weiß, was daraus alles werden kann.

BEVOR DIE REISE BEGINNT...

Es hat sich herausgestellt, dass es hilft, zu Beginn einige Absprachen zu treffen. Sie erhöhen die Erfolgswahrscheinlichkeit für den Zirkel erheblich.

1. **Verpflichten Sie sich selbst und gegenseitig, an allen Sitzungen teilzunehmen.**

Ein erfolgreicher Peer-Coaching-Zyklus erfordert die möglichst vollständige Beteiligung aller Gruppenmitglieder. Das bedeutet, es ist sinnvoll, sich selbst und den Peers gegenüber zu verpflichten, an allen Sitzungen teilzunehmen. Legen Sie deshalb am besten gleich alle 12 Termine fest.

2. **Die, die da sind, sind genau die Richtigen.**

Gleichzeitig wissen wir, dass das aus sehr guten Gründen nicht immer möglich ist. Deshalb nutzen Sie die gemeinsame Zeit mit denen, die es möglich machen können und wollen.

3. **Einigen Sie sich auf Ihre Kommunikationsmittel.**

Wir gehen davon aus, dass die Sitzungen im Wesentlichen Online stattfinden werden. Und Sie werden Ergebnisse ihrer Arbeit vielleicht mit den anderen teilen wollen. Es wird also nötig sein, sich auf eine oder mehrere technische Plattformen zu einigen. Das kann eine WhatsApp-, Slack- oder MS-Teams-Gruppe, Zoom

oder etwas ganz Anderes sein.

Vielleicht ist auch ein Whiteboard, wie MIRO, MURAL oder Conceptboard hilfreich. Wichtig ist, dass alle darauf zugreifen können und wollen.

Eine Empfehlung noch: wenn es möglich ist, versuchen Sie, mindestens einen gemeinsamen Präsenz-Termin zu vereinbaren. Das fördert den Zusammenhalt und das Verständnis füreinander spürbar.

4. **Tun Sie, was Sie tun.**

Lassen Sie sich auf den Zirkel ein. Das heißt, wenn Zirkel-Zeit ist, ist Zirkel-Zeit und nichts sonst.

5. **Sprechen Sie über ein paar grundlegende Regeln des Umgangs miteinander.**

Es ist sinnvoll, ein paar einfache Absprachen zu treffen. Dazu gehört z.B. pünktlich zu beginnen, eigene Abwesenheiten im Vorfeld bekannt zu machen und ähnliches mehr.

6. **Moderation ist hilfreich.**

Es ist sehr anspruchsvoll, sich in einer Stunde auszutauschen und neue Themen zu erkunden. Daher ist es hilfreich, wenn eine Person aus der Runde die Moderation

übernimmt und auf die Zeit achtet.
Das heißt, die Moderation sollte
vorbereitet sein, den Brief für die
Sitzung kennen und bei den
anderen abgefragt haben, ob es
besondere Wünsche gibt. Sie hat
die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass
alle ihre Anliegen einbringen

können - nicht mehr und nicht
weniger.
Und damit alle lernen, mit dieser
Doppelrolle umzugehen,
empfehlen wir, den
Moderationshut zum Ende jeder
Sitzung weiterzugeben.

Also, auf geht's

Nutzen Sie die Chance, die sich Ihnen hier eröffnet. Gehen Sie einen weiteren Schritt auf Ihrer Lernreise, um in Ihrer Rolle oder in Ihrer Rolle zu wachsen. Lernen Sie von und mit interessanten Menschen, die vor ganz ähnlichen Herausforderungen stehen. Bauen Sie neue, qualitativ wertvolle Kontakte auf. Wer weiß, was daraus entsteht. Ich bin heute noch mit einem Kollegen in Kontakt, mit dem ich vor über 25 Jahren gemeinsam gelernt und gelacht habe.

Viel Spaß und viel Erfolg.