



Experten-Slot Marketing- & Kommunikations-Strategien

Nimo Consulting

Der folgende MÖBELMARKT-Experten-Beitrag wird Ihnen von [Nimo Consulting](#) zur Verfügung gestellt. Form, Stil und Inhalt liegen allein in der Verantwortung der Autorin [Sabine Nimo](#). Die hier veröffentlichte Meinung kann daher von der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers abweichen.

Nimo Consulting

Expertenbeitrag: Die ungewöhnlich starken 4 Euro pro Minute

Walk and Talk - Anstifter

Dienstag, 29.06.2021

Es ist 16.14 Uhr und wieder hat das Gespräch mit dem langjährigen Mitarbeiter nicht zur Änderung der Situation beigetragen. Blockaden, Sturheit, Resignation? Was auch immer es ist, es ist kaum zu greifen. Über zwanzig Jahre ist der Mitarbeiterschon in der gleichen Position und Situation, früher Spitzenkraft und heute ist er kaum zu bewegen. Eigentlich ein toller Typ mit viel Erfahrung, Wissen und dem Gespür für den richtigen Zeitpunkt bei Verhandlungen mit Kunden. Familiär scheint alles in Ordnung zu sein, Ehe

läuft gut, die Kinder haben sich prächtig gemacht und sind bereits im Beruf gut angekommen. Ein Coach soll es nun richten, vielleicht kann ein neutraler Berater von außen den Weg zum Mitarbeiter besser beschreiten.

Der Termin läuft anders als es sich der Geschäftsführer vorstellte. Der Termin fand im freien statt. Es wurden Runden ums Haus gedreht, wenig frequentierte Wege in der Nähe genutzt. Es wurde geredet und gelaufen und geredet. Im Nachgang erarbeitete sich der Mitarbeiter mit dem Coach einen Plan, um seine Qualifikation und seinen Einsatz wieder ins Unternehmen einzubringen. Er fühlte sich nicht mehr abgeschoben, oder wie er sagt "in Isolation", sondern hat seine Blockade überwunden und sich für einen Neustart geöffnet.

Kann ein Spaziergang, Walk and Talk dies bewirken? Ist Bewegung der Schlüssel? Ist es die Reflexion über die andere Person? Worauf basiert dieses Ergebnis? Hirnforscher der Sporthochschule Köln konnten belegen, dass sich die Gehirnaktivität durch Bewegung verändert. Der motorische Kortex, die Steuerungszentrale für Bewegung und Koordination in unserem Gehirn wird dadurch aktiviert. Während der präfrontale Kortex, welcher für das logische und planerische Denken zuständig ist, heruntergefahren wird. Hirnforscher Stefan Schneider erklärt es so: "Es kann mit dem Reset eines Computers verglichen werden dessen Arbeitsspeicher überlastet ist. Nach dem Reset ist ein Neustart mit besserer Konzentration und Aufmerksamkeit möglich. Der Kopf ist frei und ein besseres Denken wird möglich." Weitere Einflüsse unterstützen uns bei diesem Reset. Wir nehmen die Umwelt mit all unseren Wahrnehmungskanälen auf. Die frische Luft unterstützt dabei belastendes loszulassen. Der Abstand zur alltäglichen Situation bringt nicht nur Entspannung, sondern schafft Freiraum für Neues. Wenn sich die Füße bewegen, können die Gedanken besser fließen. Geist und Körper sind eine Einheit und unterstützen sich in dieser Situation gegenseitig. Diese Art von Gehirnaktivität setzt bereits nach ca. zwanzig Minuten Bewegung ein, Untersuchungen per Gehirnsan belegen dies bereits in Studien.

Diese zwanzig Minuten sind der Start in die Eröffnungsphase eines Walk and Talk. Die Zeitspanne erstreckt sich meist über sechzig bis neunzig Minuten pro Termin. Gemeinsam wird eine weitere Terminierung besprochen und definiert. Der Coache ist der Chef im Ring und entscheidet, unterstützt, über weitere Maßnahmen. Zum eigenen Erleben beim Walk and Talk zählt die unterstützende Arbeit des Coaches, in Form von Fragen zur Reflexion. Anders als bei der Selbstreflexion unterstützt der Coach routinierte Denkweisen abzulegen und den Blick für Neues zu öffnen. Durch eine neutrale Sicht, die Sicht von außen auf die Situation werden neue Sichtweisen eröffnet und der Coache kann seine Lösungen finden. Letztlich steht Coaching für Persönlichkeitsentwicklung im vier Augen Gespräch. Die Personengruppe zur Teilnahme an einem Walk and Talk ist nicht zu definieren, es bedarf keines Vorwissens. Wichtige Punkte sind:

- Coaching / Walk and Talk kann nicht angewiesen werden
- Coaching / Walk and Talk beruht auf Freiwilligkeit und Offenheit und ist Altersneutral
- Coaching / Walk and Talk unterstützt bei der Definition eigener Lösungen
- Coaching / Walk and Talk ist Themen offen

Auf der Suche nach einem guten Coach ist ein Angebot für ein kostenloses Vorgespräch, indem ein Ziel umrissen wird, ein guter Parameter. Hier stellt man schnell fest, ob die "Chemie" miteinander stimmt, diese ist die Basis dafür das der Coache sich öffnen kann. Schnell stellt man dann die Wirkung einer kraftvolle Coaching Methode, über Ihre Investition von ungewöhnlich starken vier Euro pro Minute, fest.

Schliessen möchte ich mit einem Zitat von John Whitmore: "Coaching erschließt das Potential der Menschen, ihre eigene Leistung zu maximieren. Es hilft ihnen selbst zu lernen, anstatt zu lehren."

www.nimo-consulting.de

Ihr Partner in den Bereichen Coaching / Beratung & Strategie im Handel / Workshop und Training

Die ungewöhnlich starken 4 Euro pro Minute

Links

- [Nimo Consulting](#)