

## Uwe Quast

### Dipl. Sozialarbeiter und Coach

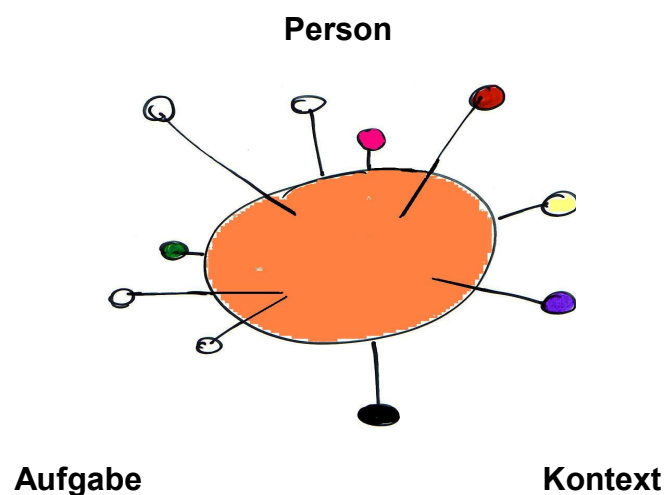
#### Coaching?

- ist eine professionelle, flexible und nachhaltige Form der Beratung
- ist kreativ
- hilft Probleme zu bearbeiten
- eröffnet neue Seh- und Sichtweisen
- sichert Qualität
- unterstützt das Verstehen der eigenen Verhaltens- und Erlebensweisen
- ist Dialog
- entfaltet die vorhandenen Möglichkeiten
- hilft, Grenzen zu erkennen, zu verändern
- fördert das Denken und Entdecken von Alternativen.
- bietet Resonanzräume...

Ich arbeite entsprechend der Standards und Ziele der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC) und verstehe mein Coaching als Beratung und Unterstützung im jeweiligen Systemzusammenhang.

#### Perspektiven und Vorgehensweisen

Hierbei wirken immer mit die Person / Personen („Jeder steckt in seiner Haut.“), der Sachzusammenhang / die Aufgabe („Was ist zu tun?) und der jeweilige Kontext aus Organisation, Umfeld und Historie („Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“) gemeinsam bei der Bearbeitung des gewählten Themas.



In der Beratung entsteht Kontakt - er wird gehalten, wahrgenommen und geachtet. Wahrnehmen – Verstehen – Würdigen stehen im Zentrum des Miteinander von Coachee und Coach.

Ich lege Wert auf Resonanz und Reflexion. So entstehen Räume für Bewegung und Entfaltung, Räume um Ziele zu finden, wachsen zu können und in der Beziehung Verwirrungen zu entwirren.

Dies gilt sowohl im persönlichen als auch im professionellen Zusammenhang.

Besondere Aufmerksamkeit wird im Dialog erdacht und erprobt.  
Stichworte zu Aufmerksamkeitsrichtungen:

- Verantwortung und Zuständigkeit
- Sinn und Identität
- Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten
- Verdecktes und Verstecktes
- Entscheidung und Veränderung...

## **Kosten**

Stundensatz zurzeit 90,00 € zuzüglich 19 % UST;  
Tages- und Seminarhonorare auf Anfrage

## **Zur Person**

Uwe Quast, Jahrgang 1953, hat seine Ausbildung als Diplom Sozialarbeiter in Münster 1975 abgeschlossen und danach an Weiterbildungen in Gesprächsführung, Projektmanagement und Sozialmanagement teilgenommen. Er ist Coach nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC). Neben der Teilnahme an Führungs- und Managementfortbildungen ist er Praktiker in der Erwachsenenbildung (Schwerpunkt Kommunikation und Interaktion) und besitzt Erfahrungen als persönlicher Berater und in der Entwicklung und Leitung von Non-Profit-Organisationen.

