

Begleitungskonzept

Eidgenössische Fachprüfung Betrieblicher Mentor

Rebekka Scharf



Rebekka Scharf

-  Obere Chergerten 9, 8712 Stäfa
-  +41 76 514 64 68 (Whats App oder Threema)
-  rebeccascharf-coaching.com
-  info@rebeccascharf-coaching.com



Selbstdeklaration

Erklärung zur Urheberschaft

Hiermit erkläre ich, Rebekka Scharf, den folgenden Inhalt selbstständig verfasst zu haben. Ich habe dabei das geistige Eigentum anderer Autoren/Autorinnen geachtet und alle verwendeten Quellen und Hilfsmittel vermerkt.

Einverständniserklärung

Ich gebe hiermit mein Einverständnis, dass die Arbeit durch Experten und QS-Stellen eingesehen werden darf. Auch deklariere ich, dass meine Arbeit gerne im Archiv zur Einsichtnahme durch Studierende zur Verfügung gestellt werden kann.

Stäfa, 25.12.2024

Unterschrift: _____

Rebekka Scharf

Genderproblematik

Im Sinne der einfacheren Lesbarkeit und weil ich zu einem grossen Teil mit Tänzerinnen arbeite, ist der Text dieser Arbeit in weiblicher Form geschrieben. Selbstverständlich gelten alle Funktionen und Bezeichnungen auch für das männliche Geschlecht.

Bildlegende zur Titelseite:

Meine Praxis in Stäfa, Haldelistrasse 7. Bild: Rebekka Scharf



Inhaltsverzeichnis

1. KURZPORTRAIT	4
BEGLEITUNGSVERSTÄNDNIS.....	5
2.1 ZIELGRUPPE	5
2.2 DIFFERENZIERUNG MEINER ROLLE	6
2.3 GRENZEN.....	6
3. MENSCHENBILD	7
4. THEORIEBEZUG	7
5. METHODISCHE ASPEKTE.....	9
5.1 PHASEN EINES BERATUNGSGESPRÄCHS:.....	9
6. DOSSIERFÜHRUNG / DATENSCHUTZ, KOMMUNIKATION / MARKETING	11
6.1 DOSSIERFÜHRUNG.....	11
6.2 DATENSCHUTZ.....	11
6.3 KOMMUNIKATION UND MARKETING	11
7. QUELLENVERZEICHNIS.....	12



1. Kurzportrait

Mein Name ist Rebekka Scharf, und ich bin im schönen Niederösterreich geboren. Aufgewachsen bin ich jedoch in Oberösterreich. Ich betrieb neun Jahre Rhythmische Sportgymnastik auf Wettkampfbasis und entschied mich mit 13 Jahren nach der Matura eine professionelle Tänzerinnenlaufbahn einzuschlagen. 1997 – 2001 absolvierte ich die Ausbildung zur staatlich geprüften Tänzerin und Tanzpädagogin und schloss diese mit einem BA-Diplom ab. Im September 2001 führte mich mein Weg als Tänzerin nach Zürich, wo ich nun immer noch bin, um zahlreiche Bühnen-, Unterrichts- und Lebenserfahrungen reicher.

Meine Kindheit war geprägt von Leistungsorientiertheit in Schule, Sport und Kunst, was sich dann fortzog im Jugend- und Erwachsenenalter. Wo ich in der Kindheit noch Drill von außen erlebte durch Trainerinnen, Lehrerinnen und Eltern, drillte ich mich ab meinem eigenen Entscheid, Tänzerin zu werden, selbst. Mein Alltag war ausgefüllt mit täglichem Training ohne Pausen und dem permanenten Druck, besser zu werden. Der stetige Vergleich mit anderen Tänzerinnen intensivierte den Druck um so mehr. Während ich in meiner Jugend als Tänzerin noch merkte, dass ich durch harte Arbeit die Spitze erreichen konnte, wurde ich bereits in der Tanzausbildung und später im professionellen Rahmen eines Besseren belehrt: Harte Arbeit allein reicht nicht. Tägliches Training ist gut – eine Mentale Stärke, Individualität, Achtsamkeit und ein gesundes Selbstvertrauen sind jedoch wesentlich, um in diesem Berufsfeld zu wirken, zu überleben und motiviert zu bleiben. Diese Erkenntnis stellte sich bereits früh ein, dennoch fehlte es an der notwendigen Unterstützung von außen. Da es Choreografinnen und Dozentinnen an der nötigen Zeit und Kompetenz fehlt, Tänzerinnen auch mental zu stärken, braucht es meiner Meinung nach eine externe Person - eine betriebliche Mentorin - die diese Arbeit mit Tänzerinnen übernimmt.

Meine Erfahrungen als Tänzerin, Dozentin, Beraterin geben mir die Kompetenz und ein gutes Bewusstsein für den Zugang und die Arbeit mit Tänzerinnen in meinem Tätigkeitsbereich als betriebliche Mentorin. Mein Ziel als betriebliche Mentorin ist es, sowohl Tänzerinnen, als auch Bühnendarstellerinnen wie Musikerinnen, Schauspielerinnen und Sängerinnen während ihrer professionellen Laufbahn auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen und individueller Stärke zu begleiten durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Leichtigkeit. Meine Motivation ist es, den Menschen in seinem SEIN zu stärken und das einzigartige ICH zu erkennen und zu bekräftigen.



Begleitungsverständnis

„In kleinen Schritten zum großen Ziel.“ (Scharf, 2022)

Dieser Satz ist eine Art Mantra für mich, welchen auch meine Arbeit als betriebliche Mentorin beeinflusst. Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu ihrer eigenen Lösung. Ich respektiere und wertschätze mein Gegenüber und begegne ihnen auf Augenhöhe und wertneutral. Seine Bedürfnisse nehme ich ernst und höre aktiv zu. Durch wirksame und allenfalls wiederholende Fragen darf die Kundin ihr Ziel definieren und schriftlich festhalten. Wir gehen kleine Schritte mit dem Grundgedanken, dass jeder noch so kleine Schritt zum Ziel führt. In meiner Arbeit als betriebliche Mentorin steht das Ziel des Kunden im Fokus. Meine Aufgabe ist es, dass ich die Kundin durch den Prozess führe und sie dadurch ihre Stärken, Ressourcen und Lösungen erkennen und umsetzen kann – in ihrem Tempo und auf ihre persönliche Art.

2.1 Zielgruppe

„Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist“ - Steve de Shazer (Shazer, 2022)

Meine Kindheits- und Jugendjahre als Rhythmische Sportgymnastin und Tänzerin waren geprägt von Kampfgeist, Drill, täglichem Training und Wettbewerb. Sätze, die mich verfolgten und in dieser Szene wahrscheinlich eine gewisse Normalität haben, waren:

- „Was dich nicht umbringt, macht dich noch härter“
- „Wegen dir haben wir verloren. Du bist schuld!“

Wenig Lob - vor allem Schuldzuweisungen. Sätze, die Kinder und Jugendliche prägen können und auch noch im Erwachsenenalter bewusst oder unbewusst nachwirken.

Genau hier entstand auch mein Grundgedanke, dass wir alle einen Rucksack, gefüllt mit Selbstzweifeln, Ängsten, Trauer, Unsicherheiten, Schuld und Fremdbestimmung tragen und oft nicht mehr wissen, was wir eigentlich im Leben wollen. Diesen schweren Rucksack zu entladen mit positiven Affirmationen, Perspektivenwechsel, Wahrnehmungsübungen, Fokus auf die Lösung und mit dem Wissen, dass jeder Mensch für seine Lösung selbst verantwortlich ist und diese auch selbst herausfindet, darauf vertraue ich.

Durch meine Erfahrungen spreche ich vor allem Tänzerinnen in Ausbildung sowie Berufstänzerinnen und -tänzer an, die damit ihr Geld verdienen. Ich bin aber offen, diese Zielgruppe in einem erweiterten Kunst- und Kulturfeld zu erweitern. Meine Themenschwerpunkte sind die Arbeit mit dem Selbst - von Selbstvertrauen über Selbstbewusstsein zur Selbstwirksamkeit durch Achtsamkeitsübungen, Selbstfürsorge und der Arbeit an der inneren und äußeren Haltung.



2.2 Differenzierung meiner Rolle

Mein Begleitungsverständnis ist unterteilt in den 3 transparenten Rollen als Coach, Trainerin und Beraterin. Wichtig ist hier, dass ich mir während einer Begleitung zu jeder Zeit bewusst bin, in welcher Rolle ich mich gerade befinde und das auch transparent vermittele.

Als **Coach** arbeite ich lösungs- und ressourcenorientiert. Durch wirksame Fragestellungen und Perspektivenwechsel setze ich Impulse und unterstütze die eigenständige Lösungsfindung der Kundin. Ich gebe Zeit und Raum, wiederhole Fragen, setze Interventionen ein und überzeuge mich, dass die Kundin ein Bewusstsein für ihre Schritte erhält. Das ist förderlich für die Motivation und dem Wissen, etwas selbständig bewirken zu können.

Als **Beraterin** bringe ich mich mit Vorschlägen, Ideen und persönlichen und fachlichen Erfahrungen ein. Ich vermittele Wissen und meine persönlichen Erfahrungen. Die Beraterinnenrolle setze ich dann ein, wenn die Kundin eine Denkblockade hat und im Gedankenstrudel steckenbleibt. Dieses von mir vermittelnde Wissen kann Blockaden lösen und eine Tür öffnen zum nächsten Schritt. Wie die Kundin damit umgeht oder ob sie etwas davon dann umsetzt, darf sie selbständig entscheiden.

Als **Trainerin** übe ich mit Kundinnen an Fähigkeiten, die sie erwerben möchten. Ich gebe ihnen Aufgaben für zuhause mit, welche wir im Setting durchgenommen haben und erstelle mit ihnen zusammen einen Zeitplan. Als Trainerin agiere ich auch bei meinem 8-wöchigen Programm zum Thema Achtsamkeit und Wahrnehmung. Dieses Training gibt den Kundinnen einen Anker und eine Basis für das Übungsprogramm zuhause und vor Ort.

2.3 Grenzen

Ich arbeite nur mit psychisch gesunden Menschen zusammen. Wenn sich Personen bei mir melden mit Essstörungen, Suchtverhalten und Depressionen, empfehle ich die Konsultation von Therapeuten, Psychologen oder einer anderen Fachstelle. Was ich nicht ausschliesse, ist die Begleitung von Menschen mit einer psychischen Störung, wenn diese gleichzeitig mit einem Psychiater oder Psychotherapeuten arbeiten und dies in Absprache mit ihnen geschieht.



3. Menschenbild

«Menschen mit einer hohen Gewissheit in ihren Fähigkeiten nähern sich schwierigen Aufgaben als zu bewältigende Herausforderungen anstatt als zu vermeidende Bedrohungen.» (Bandura, 1994)

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch von Natur aus gut ist und seinen Mitmenschen grundsätzlich keinen Schaden zufügen möchte. Erziehung, Erfahrungen, familiärer Background und unterschiedliche Erlebnisse in der Kindheit und Jugend beeinflussen die Stärken und Schwächen jedes einzelnen und prägen den Charakter. Auch gehe ich davon aus, dass jeder Mensch mit einem von Natur aus hohem Selbstvertrauen geboren wurde. Unterschiedliche Erfahrungen in den verschiedenen Lebensbereichen können das Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten sowohl zum Guten als auch zum Negativen beeinflussen. In meiner Arbeit mit Tänzerinnen ist für mich die Selbstwirksamkeitstheorie nach Albert Bandura (Becker, 2019) eine wirksame und nachhaltige Methode, um den Glauben bei Tänzerinnen nachhaltig und effektiv zu festigen. Diese Theorie stimmt auch mit meinem Menschenbild überein, dass ein positives Bild von sich und das Wissen, dass man etwas bewirken kann, nachhaltig förderlich ist für das Selbstvertrauen. Dies wiederum beeinflusst die eigene Haltung, Motivation, an etwas dranzubleiben und die Gesundheit.

Für die Arbeit als betriebliche Mentorin ist es für mich daher wichtig, den IST-Zustand der Kundin wahrzunehmen und sie im Hier und Jetzt abzuholen. Die Arbeit ist lösungsorientiert, und der Fokus wird auf die Stärken des Menschen und dessen Einzigartigkeit und Individualität gelegt. Durch Achtsamkeitsübungen ist die Kundin in der Lage, sich und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Perspektivenwechsel und Betrachtung aus der Metaperspektive unterstützen die Kundin, negative Erlebnisse als Erfahrungen zu erkennen und den Fokus auf den nächsten Schritt zu legen.

4. Theoriebezug

In meinem Theoriebezug lehne ich mich in Bezug auf meine Arbeit mit Tänzerinnen an die Selbstwirksamkeitstheorie nach Bandura (Becker, 2019) und an die Lenarz'sche Selbstwirksamkeitspyramide, angelehnt an Bandura. (Lenarz, 2019) Die erste Herangehensweise war aber die Auseinandersetzung mit dem Selbst und die Betrachtung des Selbstwerts anhand der „4 Säulen des Selbstwerts“. (Potreck-Rose & Jacob, 2019)

Bei dem Modell der **4 Säulen des Selbstwerts nach Potreck-Rose & Jacob** (Potreck-Rose & Jacob, 2019) steht jede Säule für unterschiedliche Kompetenzen und ergibt in Summe dann den Wert, den man sich selbst zuschreibt. Sobald jedoch eine Säule oder auch



mehrere Säulen geringer ausgebildet sind als andere Säulen, kann der Selbstwert ins Wanken geraten.

Ich wähle dieses Modell zur Veranschaulichung der Zusammenhänge der einzelnen Kompetenzen. Mir ist bewusst, dass mit diesen 4 Säulen vor allem im therapeutischen Sektor gearbeitet wird. Dennoch zeigt mir die grafische Darstellung der 4 Säulen, wo das Selbstvertrauen verankert ist und vor allem, worauf es gestützt ist zusammen mit den anderen 3 Säulen. In der Theorie weiss man zwar, was «Selbstvertrauen haben» und «Selbstakzeptanz» bedeutet und worauf es ankommt, um den Selbstwert in Balance zu halten. Mir war aber nicht klar, wo die Arbeit zu mehr Selbstvertrauen beginnt und wo man ansetzt. Daher interessierte mich vor allem die Auseinandersetzung mit dem Fundament «Achtsamkeit», wofür ich durch die theoretischen und praktischen Übungsansätze nach Potreck-Rose & Jacob Antworten und logische Erklärungen fand. Das einmal «Innehalten» und sich und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen ist etwas, was für Tänzerinnen umso wichtiger ist – eben genau, weil sie in dieser schnell-atmigen Branche überleben müssen.

Genau dieses Innehalten und sich wahrnehmen ist auch das Fundament meines zweiten Theoriebezugs, der **Lenarz'schen Selbstwirksamkeitspyramide, angelehnt an Bandura** (Lenarz, 2019). Jan Lenarz ist kein Psychologe, hat aber aus einer Lebenskrise heraus einen Plan für sich erstellt. Er nennt sich selbst «mentaler Aktivist», ist Designer und Bestsellerautor und entwickelte die Selbstwirksamkeitspyramide. Diese Pyramide ist für mich eine schöne Veranschaulichung, wie man vom Fundament der Achtsamkeit zuerst zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen findet und den Glauben und das Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten stärkt. Mit diesem Vertrauen ist dann der Weg geebnet, nach aussen zu gehen, die eigene Kritikfähigkeit zu stärken und zu wissen, dass man etwas bewirken kann. Für mich ist dieses Modell für Tänzerinnen deshalb so zentral, da die einzelnen Massnahmen auf kreative und nachhaltige Weise bewältigt werden können. Dieses Modell beflügelt auch mich, kreative und nachhaltige Methoden zu entwickeln in der Arbeit mit Tänzerinnen. Mein Ziel ist, dass Tänzerinnen motiviert sind und auf spielerische und kreative Weise den Weg zu sich selbst finden. Das Wissen, dass sie etwas bewirken können und die Betrachtung jeder Herausforderung als Chance, gibt ihnen den Mut und die Freude, Fehler machen zu dürfen. Diese Freude ist essenziell für weitere Schritte. Für mich und meine Arbeit als betriebliche Mentorin ist diese Methode ein wirkungsvoller Ansatz für weitere nachhaltige Handlungsschritte.

Die theoretische Basis dazu ist für mich die **Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura** (Becker, 2019). Hier wird die Überzeugung einer Person verstanden, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Mit einer hohen



Selbstwirksamkeitserwartung («Das schaffe ich!») werden Herausforderungen in Angriff genommen, egal ob Fehler passieren oder nicht. Mit einer niedrigen Selbstwirksamkeitserwartung («Das ist viel zu schwierig. Das schaffe ich niemals.») hingegen werden Aufgaben gar nicht erst versucht. (Bandura, Selbstwirksamkeit, 2020) Es kann sogar eine Art Hilflosigkeit entstehen, in welcher sich die Tänzerin in eine Opferrolle begibt. Betrachtet man dies im betrieblichen Kontext, ist genau diese Angehensweise von Bedeutung, dass Tänzerinnen die Komfortzone (=Opferrolle) verlassen und sich auf einen Prozess mit sich einlassen.

Für mich als Begleitungsperson ist es von zentraler Bedeutung, dass die Tänzerin sich auf diesen Prozess einlässt. Mir ist bewusst, dass es Bereitschaft, Zeit und Geduld braucht für die Arbeit mit der eigenen Person. Aber genau dieses Bewusstsein braucht es, um nachhaltig an sich zu glauben und die eigene Selbstwirksamkeit langfristig zu steigern.

5. Methodische Aspekte

In einer Begleitung orientiere ich mich beim Leiten eines Prozesses während 60 Minuten am 7-Phasen-Raster. Je nach Auftrag der Klientin setze ich passende Interventionen als Prozessbeschleuniger ein und halte mich an eine professionelle Gesprächsführung. Ich achte bewusst darauf, dass meine Fragen lösungsorientiert und im Sinne des Auftrags sind.

5.1 Phasen eines Beratungsgesprächs:



5.1.1 Vorbereitung

In der **Vorbereitungsphase**, vor dem ersten persönlichen Kontakt mit der Kundin bereite ich den Raum vor und platziere Arbeitsmaterial in greifbarer Nähe. Eine angenehme Atmosphäre ist mir wichtig und genügend Platz, damit die Kundin sich frei im Raum bewegen kann. Mein Ziel ist, dass die Kundin sich von Anfang wohl fühlt.

5.1.2 Durchführung (Einstiegsphase, Auftragsphase, Interventionsphase, Transferphase)

In der **Einstiegsphase** dient das Kennenlerngespräch der Vertrauensbildung. Beziehungsaufbau ist hier an oberster Stelle. Nach einem lockeren Gespräch erkläre ich den Ablauf und informiere über die Rahmenbedingungen.

In der **Auftragsklärungsphase** wird das Ziel / der Auftrag der Sitzung geklärt. Hier geht es darum, die Situation zu betrachten. Die Kundin erzählt mir, was sie beschäftigt, welches



Anliegen sie klären möchte, und was ihre Wünsche und Bedürfnisse sind. Die Ziele im Heimat- und Beratungssystem werden von der Kundin formuliert und schriftlich festgehalten. Ziel ist hier, dass die Kundin und ich als Begleitperson ein einheitliches Bild und eine gemeinsam konkrete Vorstellung über ihre realistischen Ziele haben.

Nach der Zieldefinition erarbeiten wir in der **Interventionsphase** anhand passender Tools die Schritte zur Zielerreichung. Gerne stelle ich hier einige Tools vor, welche ich für einen lösungsorientierten Prozess wirksam und erfolgreich einsetze:

Pointiertes Selbstbild	Viele Schwierigkeiten im Leben werden durch ein niedriges Selbstvertrauen und zu wenig Selbstwert verstärkt. Ängste, nicht zu genügen, sich zu blamieren bei Vorträgen, falsche Entscheidungen zu treffen, etc. können mit dieser Intervention verstanden und überwunden werden.
Warenkorb-Coaching	Der Kundin weiss nicht mehr, was sie eigentlich im Leben will, und wer sie eigentlich ist. Durch diese Methode setzt sich die Kundin mit ihrem Selbst auseinander. Die Auseinandersetzung mit sich selbst führt zu mehr Selbstwert, Selbstliebe, Selbstachtung, zu mehr Selbstvertrauen und letztendlich zurück zum wahren authentischen Selbst.
Innere Team	Die Kundin hat viele Stimmen im Kopf, die sie zum Teil blockieren und verunsichern. Dadurch hat sie grosse Mühe, Entscheidungen zu treffen. Diese Stimmen werden nach aussen gebracht, analysiert und zu einem optimalen Team positioniert.
Atemübungen	Dient der Entspannung und um die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und hineinzufühlen.

In der **Transferphase** fassen wir das heute Erarbeitete zusammen, sichern wir Erkenntnisse und schaffen Verbindlichkeiten. Ziel ist hier, dass die Kundin sich über ihre Fortschritte bewusst ist und weiß, was ihre nächsten Handlungsschritte im Alltag sind.

5.1. 3 Abschluss von Begleitungen

Die **Abschlussphase** dient zur Rollen- und Beziehungsauflockerung und zum Entjoining.

5.1.4 Nachbereitung

In der **Nachbereitungsphase** steht klar im Fokus, dass ich sowohl meine eigene Arbeit als Begleitperson reflektiere, als auch die Erkenntnisse und Entwicklungsschritte der Kundin. Dies dient zur Qualitätssicherung und gibt mir wertvolle Einsichten in meiner weiteren Entwicklung als Begleitperson.



6. Dossierführung / Datenschutz, Kommunikation / Marketing

6.1 Dossierführung

Zum Klienten Dossier gehört für mich:

- Kontaktdaten der Kundin
- Selbstreflexion
- Rechnungen

Die Dokumente bewahre ich an einem nur für mich zugänglichen Ort auf. Elektronische Dokumente der Kundin speichere ich auf meinem passwortgeschützten Computer.

6.2 Datenschutz

Sämtliche Vereinbarungen mit der Kundin sowie Gesprächsinhalte und Themen behandle ich streng vertraulich und gebe diese nicht an Drittpersonen weiter. Bei Dreiecksbeziehungen wird von Anfang geklärt, welche Informationen weitergegeben werden dürfen. Dies schafft von Beginn an Klarheit und Transparenz.

6.3 Kommunikation und Marketing

Sämtliche Informationen über mein Angebot, Tarif, Kontaktdaten und meiner Person erfahren die Kunden über meine Website rebekkascharf-coaching.com. Terminanfragen erfolgen über das Kontaktformular oder telefonisch. Eine Terminbestätigung durch mich erfolgt via E-Mail. Visitenkarten und Flyer sind in meiner Praxis aufgelegt. Zusätzlich erstelle ich regelmäßig Beiträge auf LinkedIn mit Verlinkung auf meine Website, um auf mich und meine Arbeit aufmerksam zu machen.



7. Quellenverzeichnis

- Bandura, A. (1994). *Aus der Enzyklopädie des menschlichen Verhaltens , 1994.*
<https://de.reoveme.com/albert-bandura-zitate/>.
- Bandura, A. (2020). *Selbstwirksamkeit.* <https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/glossar/selbstwirksamkeit/>: PH Zürich.
- Becker, F. (2019). *Selbstwirksamkeit fördern.*
<https://wpgs.de/fachtexte/motivation/selbstwirksamkeit-und-motivation/>: Springer.
- Lenarz, J. (2019). *Ein guter Plan.* <https://einguterplan.de/selbstwirksamkeit/>.
- Potreck-Rose, F., & Jacob, G. (2019). *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen - Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl.* Klett-Cotta.
- Scharf, R. (2022). *In kleinen Schritten zum grossen Ziel.* Zürich.
- Shazer, S. d. (2022). *Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist.*
https://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierte_Kurztherapie: Wikipedia.