



Senior Coach BDP  
Zertifikat

## Pressemappe

Diplom–Psychologe

# Christoph Schalk

Senior Coach & Trainer



# Inhaltsübersicht

- Profil Christoph Schalk S.3
- Pressemitteilungen S.7
- Beiträge in Fachzeitschriften S.25





## Christoph Schalk

Diplom-Psychologe

Senior Coach BDP & Master Coach EASC

Coach und „coachender“ Trainer



### VITA ECKPUNKTE

- Jahrgang 1968, verheiratet, 3 Kinder
- Studium der Psychologie in Würzburg (Schwerpunkt: Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie)
- Seit 1994 selbstständig als Berater, Trainer und Coach
- Geschäftsführender Gesellschafter einer international tätigen Beratungsfirma
- Autor mehrerer Bücher über Coaching und Organisationsentwicklung

### AUS- & WEITERBILDUNG

- Diplom-Psychologe seit 1994
- Coach-Ausbildung, CoachNet International, Los Angeles (1994-1996)
- Zertifizierung zum Senior Coach BDP im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (2011)
- Zertifizierung zum Master Coach EASC (European Association for Supervision and Coaching) (2016)
- Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching (Weiterbildungsforum, Basel)
- Team-Coaching (Weiterbildungsforum, Basel)
- Mediation (Tilman Metzger, Hamburg)
- Konflikt-Coaching und Klärungshilfe nach Thomann und Prior
- Hypnosystemisches Coaching nach Dr. Gunther Schmidt
- Zürcher Ressourcen Modell ZRM nach Dr. Maja Storch
- Mentaltraining für den Hochleistungsbereich (Milton-Erickson-Institut, Heidelberg)
- wingwave-Coaching (Besser-Siegmund-Institut, Hamburg)
- Zertifizierter Online-Trainer und Online-Coach



### **TYPISCHE COACHING-THEMEN MEINER KUNDEN (AUSWAHL)**

- Rollenklärung bei Umstrukturierungen
- Stress, Work-Life-Balance und Burn-Out
- Konflikte (Paare, Teams, Organisationen)
- Entscheidungsfindung
- Motivation zur Erreichung von Zielen
- Effektiver Umgang mit Zeit
- Arbeitsorganisation
- Beziehungen zu Kollegen oder Vorgesetzten
- Arbeit in Teams
- Karriereplanung und berufliche Veränderung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Mitarbeiter führen
- Umgang mit persönlichen Krisen und Belastungen
- Auftrittsangst vor Reden, Prüfungen etc.

### **TYPISCHE SEMINAR- UND WORKSHOP-THEMEN (AUSWAHL)**

- Mitarbeiter in virtuellen Teams virtuell coachen
- Mitarbeiter coachen: Die Führungskraft als Coach
- Beraten und coachen verbinden: Bessere Ergebnisse für HR
- Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching für Projektleiter
- Führen in der Sandwich-Position: Gestalter statt Opfer im Spagat zwischen „oben“ und „unten“
- Ressourcenorientiertes Selbstmanagement: Ziele hochmotiviert erreichen
- Energiekompetenz: Neue Kraft für Leben und Arbeit gewinnen
- Entscheidungen treffen: Selbstklärung mit dem „inneren Team“
- Arbeitsorganisation: Die Dinge gut geregelt kriegen
- Resilienz: Krisen meistern und belastbar werden
- Solution Circle: Turbulenzen im Team als Chance nutzen
- Durchstarten mit dem neuen Team: Führungswechsel ohne Reibungsverluste
- Führung & Psyche: Workshops, die sich als Maßnahmen aus der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (nach §§5 und 6 Arbeitsschutzgesetz) eignen



## **BESONDERHEITEN MEINER ARBEIT**

- Seit bald 25 Jahren als Coach und Trainer tätig
- Mit über 500 Coachingterminen pro Jahr unter den 3,4% der am besten ausgelasteten Coaches Deutschlands (laut Studie „Weiterbildungsszene Deutschland“ von managerSeminare)
- Spezialisierung auf Coaching von Führungskräften, insbesondere mit technischem oder naturwissenschaftlichem Hintergrund
- Spezielle Workshops für HR, Projektleiter und Führungskräfte
- „Coachender Trainer“ mit lösungsorientierter Didaktik
- Klare Ziel- und Ergebnisorientierung
- International tätig mit Coachees aus über 20 Ländern
- Unternehmer mit Führungserfahrung
- Große Methodenvielfalt – hypothesengeleiteter Einsatz

## **PROJEKT-ERFAHRUNG**

- Entwicklung und Durchführung von Führungskräfteentwicklungsprogrammen, darunter etliche internationale Programme
- Entwicklung und Durchführung von umfangreichen Organisationsdiagnose- und Organisationsentwicklungsmaßnahmen, mehrere davon in länderübergreifenden Projekten
- Entwicklung und Durchführung von Coachtrainings weltweit
- Beratung beim Aufbau und Aufbau von firmeninternen Coach-Pools



## **AUSGEWÄHLTE REFERENZEN (ANSPRECHPARTNER AUF ANFRAGE)**

- BayWa AG, München
- Caritas Krankenhaus Bad Mergentheim
- CBM, Bensheim
- Continental Automotive GmbH, Schwalbach
- CURSOR Software AG, Gießen
- CW Bearing GmbH, Hamburg
- Deutsche Malteser gGmbH, Köln
- Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Köln
- E.ON IT GmbH, Hannover
- EJOT HOLDING GmbH & Co. KG, Bad Berleburg
- Gaudlitz GmbH, Coburg
- GEZE GmbH, Leonberg
- Hydro-Ingenieure Planungsgesellschaft für Siedlungswasserwirtschaft mbH, Düsseldorf
- IAV Ingenieursgesellschaft Auto und Verkehr, Berlin
- Initiative Junge Forscherinnen und Forscher e.V., Würzburg
- NORMA Group AG, Maintal
- Novartis Vaccines and Diagnostics GmbH, Marburg
- rkw Group, Frankenthal
- Roche Diagnostics GmbH, Mannheim
- SKZ Das Kunststoff-Zentrum, Würzburg
- SRH Hochschule Heidelberg
- Strametz & Associates GmbH, Warburg
- Universitätsklinikum Heidelberg
- Universitätsklinikum Würzburg
- Universität Würzburg
- Vogel Business Media GmbH & Co. KG, Würzburg
- Weber-Ingenieure GmbH, Pforzheim
- Wittenstein SE, Igersheim
- Wittenstein cyber motor GmbH, Igersheim
- Wittenstein motion control GmbH, Igersheim
- Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, Bad Mergentheim
- ZF Friedrichshafen AG, Schweinfurt und Friedrichshafen



# Pressemitteilungen

## **Auszeichnung als Focus Top Coach 2016:**

### **Christoph Schalk zählt zu den besten Coaches in Deutschland**

Würzburg, 11.7.2016

Der Würzburger Diplom-Psychologe Christoph Schalk gehört zu den Top-Coaches in ganz Deutschland und ist seit Juli 2016 berechtigt, das Focus-Siegel „Top Coach 2016“ zu führen. Grundlage ist eine gemeinsame Studie vom Karriere-Extra Focus Network und von Xing, dem führenden beruflichen Netzwerk im deutschsprachigen Raum, die das Marktforschungsinstitut Statista durchführte. Christoph Schalk bietet Coaching für Führungskräfte ebenso wie für Privatpersonen an und wurde von Experten und Personalern besonders häufig empfohlen.

Christoph Schalk, zertifiziert als Senior Coach BDP und Master Coach EASC, sagt über die Auszeichnung: „Ich danke meinen Kunden, aufgrund deren Empfehlungen ich erst das Siegel ‚Top Coach‘ erhalten habe. Für mich stellt es Anspruch und Verpflichtung dar – mit der bestmöglichen Qualität werde ich auch in Zukunft meine Coaching- und Trainingskunden beim Erreichen ihrer Ziele unterstützen.“

Ausgewählt aus über 24.000 Einzelempfehlungen

Für die Befragung wurden alle als Coaches auf den Plattformen Xing und Xing Coaches verzeichneten Personen sowie Personalverantwortliche in Unternehmen angeschrieben und eingeladen, sich an der Befragung zu beteiligen. Die Studie zählte insgesamt 6.800 Teilnehmer. Sie konnten für 15 Kategorien (z.B. Führungskräfte-Coaching, Konflikt-Coaching oder Karriere-Coaching) jeweils bis zu fünf Coaches empfehlen. Insgesamt gaben die Teilnehmer mehr als 24.000 Einzelempfehlungen ab, aus denen die Top Coaches ausgewählt wurden.

Orientierung in einem unübersichtlichen Markt

Focus-Chefredakteur Robert Schneider betont: „Nur ein guter Coach kann dafür sorgen, dass dessen Kunden nachhaltig von einer Weiterbildung profitieren. Die Focus Network-Liste

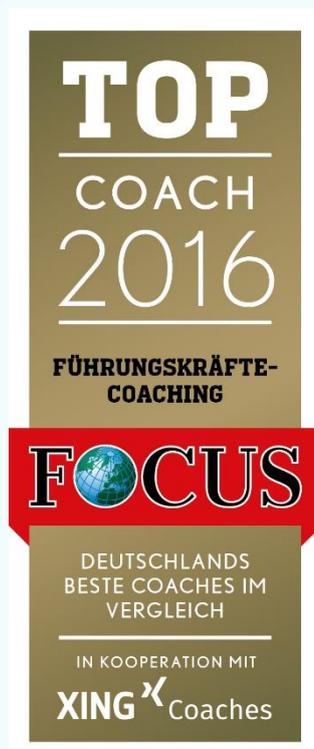


bietet Orientierung in einem dynamisch wachsenden Markt und sondiert Anbieter, die nicht nur in der eigenen Branche, sondern auch bei Kunden einen hervorragenden Ruf genießen.“ Deshalb hat es sich Focus Network zur Aufgabe gemacht, die Suche nach den besten Coaches zu vereinfachen und für mehr Transparenz zu sorgen.

Ein Auszug dieser Top-Liste wurde in der aktuellen Ausgabe des Karriere-Extras Focus Network veröffentlicht, das dem Nachrichtenmagazin Focus (28/2016, EVT: 9. Juli 2016) beiliegt. Die komplette Liste der Top-Coaches ist über die neue Plattform <http://coaches.xing.com> des Karrierenetzwerks abrufbar.

Aktuelle Buchveröffentlichung von Christoph Schalk

Christoph Schalk wird nicht nur als Coach und Trainer geschätzt und weiterempfohlen, sondern ist seit vielen Jahren auch bekannter Fachautor von Selbstcoaching-Ratgebern. Ganz aktuell: Im Juni erschien sein eBook „Ihr bester Coach sind Sie selbst“, das auf fast 100 Seiten und mit viel Online-Zusatzmaterial den Lesern hilft, Veränderungen in Leben und Beruf gut zu gestalten und ihre Ziele zu erreichen. Erhältlich ist das eBook unter <http://self.empowerment.zone> (bis Ende August zum Einführungspreis von 17 EUR, später regulär für 27 EUR).



## Interview mit Christoph Schalk, Thema: Seit 22 Jahren Coach in Mainfranken

Würzburg, 11. Februar 2016

Frage: Sie sind seit über 22 Jahren als Coach tätig. Sie arbeiten schon immer von Würzburg aus - deutschlandweit. Seit einiger Zeit möchten Sie mehr als bisher auch Personen in der Region Mainfranken ansprechen. Warum?

Christoph Schalk: Als ich mit dem Coaching anfang, gab es nur ganz wenige, die sich darunter überhaupt etwas vorstellen konnten. Der Markt war klein, ich habe deshalb deutschlandweit und auch international gecoacht, vieles auch am Telefon. Mittlerweile hat sich die Bekanntheit von Coaching deutlich verändert. Sie ist die am häufigsten nachgefragte Personalentwicklungsmaßnahme von Firmen. Und auch Privatpersonen nehmen inzwischen häufig diese in Anspruch. Die meisten bevorzugen allerdings persönliche Treffen statt Telefonaten. Da macht dann eine regionale Ausrichtung viel Sinn. Für viele meiner Kunden ist es wichtig, dass ich als Coach nicht weiter weg bin als ihr Fitness-Studio.

Frage: Sie arbeiten mit unterschiedlichen Personen aus diversen Branchen - an verschiedenen Orten. Ticken die Mainfranken anders als die "anderen" Deutschen? Wenn ja, inwiefern?

Schalk: Alle Menschen unterscheiden sich. Die Stärke von Coaching liegt ja gerade darin, ganz individuell auf jeden eingehen zu können. Die Gemeinsamkeit meiner Kunden, egal woher sie kommen, liegt darin, dass es immer darum geht, von einem vielleicht nicht ganz optimalen Istzustand zu einem erstrebenswerten Ziel zu kommen. Es geht also um gelungene Veränderung. Die Mainfranken sind da nicht anders als alle anderen. Nur manche „einheimische“ Firmen sind noch etwas zögerlicher beim Einsatz von Coaching große Unternehmen oder Firmen in den deutschen Metropolen.

Frage: Der „Prophet im eigenen Land“ zählt meist weniger als in „fremden Gefilden“. Ist das bei Ihnen auch so?

Schalk: Nein, überhaupt nicht. Im Gegenteil: Der Coach wird eher in der Region gesucht, weil es ja um relativ kurze Termine, beispielsweise 90 Minuten, geht. Da muss der Aufwand für die Anfahrt in einem guten Verhältnis zum Coaching stehen. Sie würden in der Regel ja auch nicht zum Arzt oder Steuerberater nach Bremen fahren, wenn Sie aus Franken kommen. Noch dazu bin ich vermutlich der „dienstälteste“ Coach in der Region, auch das wird hier geschätzt. Als ich vor über 22 Jahren begonnen habe, durfte ich meine

Selbstständigkeit beim Finanzamt nicht als „Coaching“ anmelden – mit der Begründung, dass sich sonst ja jeder einen Beruf ausdenken könnte. So war ich also offiziell zunächst als Managementberater und Diplom-Psychologe unterwegs.



Frage: Was ist der Kern Ihres Coachings?

Schalk: Ich helfe Menschen, Veränderungsprozesse gut zu gestalten und ihre Ziele optimal zu erreichen. Das kann eine persönliche Veränderung sein wie z. B. „Das eigene Lebens wieder ins Lot kriegen“ oder „Den Ruhezustand sinnvoll gestalten“, es kann aber auch um berufliche Ziele gehen wie z. B. den Umgang mit Konflikten oder die Gestaltung einer neuen Rolle. Andere Anlässe sind beispielsweise Burnout, Stress, Entscheidungsfindung, Motivation, Ängste vor Vorträgen oder Prüfungen, Mitarbeiterführung oder Umgang mit Krisen. In einem ersten kostenlosen und unverbindlichen Gespräch wird das genaue Thema fürs Coaching abgesprochen.

Frage: Was ist der Ausgangspunkt?

Schalk: Coaching setzt immer bei den Kompetenzen und Fähigkeiten des Coachees an – so nennt man die Person, die sich coachen lässt. Der Coachee ist Experte für sein Anliegen, selbst wenn er oder sie aktuell den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht oder keinen Ansatzpunkt für die angepeilte Veränderung erkennen kann. Der Coach ist nicht Ratgeber, sondern Methodenexperte, um den Veränderungsprozess hilfreich zu begleiten. Anders ausgedrückt: Kern des Coachings sind Fragen, die zum Nachdenken anregen und die dem Coachee helfen, selbst Lösungen zu entwickeln. Ein Coach ist also ein Meister darin, die richtigen Fragen zu stellen, damit am Ende tatsächlich hilfreiche Lösungen stehen.

Frage: Was schätzen Sie an der Region Mainfranken?

Schalk: Den Wein, die bodenständige Mentalität und die abwechslungsreiche Landschaft. Und auf ganz persönlicher Ebene: Dass Franken für mich nicht nur meine Heimat ist - ich bin in Würzburg geboren - sondern sich auch tatsächlich nach Heimat anfühlt.

Frage: Sonstiges Wissenswerte von Ihnen - über Ihre Funktion als Coach?

Schalk: Gerade weil „Coach“ keine geschützte Berufsbezeichnung ist und weil es viele schwarze Schafe gibt, sind eine Zertifizierung und umfangreiche Weiterbildungen wichtig. Deshalb habe ich mich schon vor vielen Jahren vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) zum Senior Coach BDP zertifizieren lassen. Umfangreiche und regelmäßige Weiterbildungen gehören da standardmäßig dazu.

Frage: Sie führen im März bei den Würzburger Wirtschaftstagen mehrere kostenlose Workshops durch. An wen richtet sich Ihr Angebot?

Schalk: Genau genommen führe ich dreimal den selben Workshop zum Thema „Die 10 häufigsten Fehler bei persönlicher Veränderung - und wie Sie diese vermeiden“ durch – an unterschiedlichen Tagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten. Eingeladen ist jeder, der beruflich oder privat etwas verändern möchte: Studenten genauso wie Führungskräfte oder Rentner oder Hausfrauen. Es gibt keine Voraussetzungen, der Workshop ist bewusst breit angelegt.



Frage: Was ist das Ziel des Workshops?

Schalk: In diesem kostenlosen Workshop erfahren die Teilnehmer, wieso Menschen damit scheitern, etwas in ihrem Leben zu ändern, z. B. bei diesen Themen: Mehr Sport treiben, die Selbstdisziplin steigern, den Kalender besser managen, den nächsten Karriereschritt angehen, die Ernährung umstellen. Sie erfahren, wie sie die 10 häufigsten Fehler bei persönlicher Veränderung vermeiden und die notwendige Umsetzungsmotivation gewinnen. Und wie sie herausfinden können, was sie wirklich wollen, und wie sie ihr Wunschziel erreichen können. Neben Input von mir gibt es auch die Möglichkeit, Antworten auf eigene Fragen zu bekommen.

Frage: Wie kamen Sie auf die Idee, diesen Workshop anzubieten?

Schalk: Die Würzburger Wirtschaftstage feiern ihr zehntes Jubiläum – und da auch ich seit genau zehn Jahren in meinen jetzigen Räumen bin, dachte ich mir: Feiern wir gemeinsam unser „Zehntes“ mit diesem Workshop.

Frage: Ist es der erste Workshop dieser Art zu diesem Thema? Gibt es weitere Workshops mit demselben Inhalt in 2016?

Schalk: Ich führe regelmäßig Workshops zu diesem und ähnlichen Themen in Form von kostenlosen Webinaren, also im Internet, durch. Wer darüber informiert werden möchte, kann sich gerne auf [www.christophschalk.com](http://www.christophschalk.com) für meinen Newsletter anmelden. Der Workshop ist die ideale Chance, um endlich in die Gänge zu kommen. Lassen Sie es nicht bei Vorsatz bleiben. Entdecken Sie einen spannenden Weg zu mehr Umsetzungsmotivation.

Vielen Dank für Ihre Antworten!

**Pressemitteilung**



**empowerment.zone**

Würzburg, 11. Februar 2016

## **Christoph Schalk: „Ein Coach für alle Fälle“ seit 22 Jahren**

Der Coach, Trainer und Diplom-Psychologe Christoph Schalk erklärt, was ihn an seinem Beruf so fasziniert und wie er seinen Kunden „auf die Sprünge“ hilft – Drei kostenlose Workshops bei den Würzburger Wirtschaftstagen vom 9. bis 11. März Würzburg. Der Start in die Selbstständigkeit von Christoph Schalk war keineswegs ein „Heimspiel“. Weil der Markt klein war, coachte er von Würzburg aus deutschlandweit und international, oft auch am Telefon. 22 Jahre später ist Coaching die Maßnahme zur Personalentwicklung in Firmen, die am häufigsten nachgefragt wird. Und auch Privatpersonen nehmen inzwischen sehr häufig Coaching in Anspruch.

Fragt man den 48-Jährigen, was den Kern seiner Dienstleistung ausmacht, fällt seine Antwort kurz und klar aus: „Ich helfe Menschen, Veränderungsprozesse gut zu gestalten und ihre Ziele optimal zu erreichen. Das kann eine persönliche Veränderung sein, etwa das eigene Leben wieder ins Lot zu kriegen oder den Ruhestand sinnvoll zu gestalten,“ schildert der Würzburger. Es kann aber auch um berufliche Anliegen wie die Gestaltung einer neuen Rolle im Unternehmen oder Führungsfähigkeiten gehen: „Mit Coaching erreichen meine Kunden ihre Ziele schneller, bequemer und sicherer als ohne.“

Ein zentraler Punkt, der häufig verkannt wird: Coaching setzt für Christoph Schalk stets bei den Kompetenzen und Fähigkeiten des Kunden an. Dieser ist als „Coachee“ der eigentliche Experte für sein Anliegen, „selbst wenn er oder sie den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht oder keinen Ansatzpunkt für die angepeilte Veränderung erkennen kann“, bemerkt Christoph Schalk. Er sieht sich selbst nicht als Ratgeber, sondern als Methodenexperte, um den Veränderungsprozess zu begleiten. „Ein Coach ist Meister darin, die richtigen Fragen zu stellen, damit am Ende tatsächlich hilfreiche Lösungen stehen“, sagt der Würzburger. Worin besteht das Ziel für die Kunden und die Herausforderung? „Beim Coaching kann man ganz individuell auf jede Person eingehen“, sagt Christoph Schalk. „Die Gemeinsamkeit meiner Kunden liegt darin, von einem vielleicht nicht ganz optimalen Istzustand zu einem erstrebenswerten Ziel zu kommen. Es geht also um gelungene Veränderung“.

Einer der „dienstältesten“ Coachs in Mainfranken

Seine Kunden wünschen die geografische Nähe, denn der Aufwand für die Anfahrt sollte in einem vernünftigen Verhältnis zum Coaching stehen. „Der Weg zu mir ist oft nicht weiter als zum Fitnessstudio“, sagt der 48-Jährige. „Noch dazu bin ich vermutlich der dienstälteste Coach in Mainfranken.“ Beim Rückblick auf seine Gründung kommt er noch heute ins Schmunzeln. „Damals durfte ich meine Selbstständigkeit beim Finanzamt nicht als Coaching anmelden. Die Begründung lautete, dass sich sonst ja jeder einen Beruf ausdenken könnte. So war ich also offiziell zunächst als Managementberater und Diplom-Psychologe unterwegs.“



22 Jahre später hat sich die Daseinsberechtigung eines professionellen Coachs längst herumgesprochen, doch der Begriff ist nach wie vor keine geschützte Berufsbezeichnung. Deshalb hat sich Christoph Schalk schon vor vielen Jahren vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) zum „Senior Coach BDP“ zertifizieren lassen. Umfangreiche und regelmäßige Weiterbildungen sind beim Verband ein wesentliches Qualitätsmerkmal.

Kostenloser Workshop vom 9. bis 11. März

Vom 9. und 11. März lädt Christoph Schalk bei den Würzburger Wirtschaftstagen zu drei kostenlosen Workshops ein. Der Titel lautet: „Die 10 häufigsten Fehler bei persönlicher Veränderung - und wie Sie diese vermeiden“. Eingeladen ist jeder, der beruflich oder privat etwas verändern möchte: „Das können Studenten genauso wie Führungskräfte oder Rentner oder Hausfrauen sein. Es gibt keine Voraussetzungen, der Workshop ist bewusst breit angelegt,“ erläutert Christoph Schalk und ergänzt: „Dieser ist die ideale Chance, um endlich in die Gänge zu kommen. Jeder Teilnehmer entdeckt einen spannenden Weg zu mehr Umsetzungsmotivation.“

Anlass des zweistündigen Workshops ist das zehnjährige Jubiläum der Würzburger Wirtschaftstage. Weil Christoph Schalk seit zehn Jahren im Innovations- und Gründerzentrum in Würzburg-Lengfeld sein Büro hat, gehören seine Workshops zum Programm der Jubiläumsveranstaltung. Der erste Workshop findet statt am Mittwoch, 9. März, von 15-17 Uhr. Die beiden anderen am Freitag, 11. März von 10-12 Uhr und von 15-17 Uhr. Eine Anmeldung unter <http://wuewita.empowerment.zone> ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

**Pressemitteilung**



**empowerment.zone**

Würzburg, 1. Dezember 2015

## **empowerment.zone für gelungene Veränderung**

Der Coach, Trainer und Dipl.-Psychologe Christoph Schalk hat sich während seiner dreimonatigen Auszeit weitergebildet und sein Angebot mit der Entwicklung der „empowerment.zone“ erweitert

Würzburg. Für Christoph Schalk war das Jahr 2015 keines wie jedes andere. Von Juli bis September machte der Diplom-Psychologe ein dreimonatiges „Sabbatical“. Dass er sich von dieser dreimonatigen Auszeit selbst „überraschen lassen wollte“, hat ihm die nötige Offenheit für Neues ermöglicht. Denn neben drei Wochen Familienurlaub und einer Woche Rückzug ins Kloster arbeitete der 47-Jährige intensiv an seiner strategischen Ausrichtung. „Vor dem Sabbatical dachte ich: Die größte Herausforderung in diesem Jahr wird sein, im ersten Halbjahr alles gut unterzubringen. Jetzt bin ich schlauer, denn es sind während der Auszeit viele Ideen entstanden, die nun umgesetzt werden wollen und entsprechend viel Arbeit machen. Aber gerade diese neuen Projekte motivieren und begeistern mich.“, erklärt Christoph Schalk.

empowerment.zone als Modul für Veränderung

Eine dieser Ideen ist die „empowerment.zone“. Sie ist eine Ergänzung zu seinen Premiumprodukten, zu denen weiterhin das Live-Coaching und qualitativ hochwertige Trainings für Firmen und Einzelpersonen gehören.

Die empowerment.zone ermöglicht es, je nach Bedürfnis und Budget zwischen verschiedenen Angeboten zur Persönlichkeitsentwicklung auszuwählen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie geht man Veränderungen so an, dass sie tatsächlich gelingen? Folgende Aspekte sind wichtig: Die Bereitschaft zur Veränderung, die Ressourcen zur Selbstentwicklung, die Umsetzungsmotivation und das Erreichen der eigenen Ziele. Bei all diesen Knackpunkten bietet die „empowerment.zone“ effektive Unterstützung.

Der Rahmen der „empowerment.zone“ ist bewusst weit gesteckt: Live-Angebote gehören ebenso dazu wie Selbstlern-Module. Dazu zählen unter anderem Videos, Multimedia-Inhalte, Online-Studienmaterial, aber auch so genannte „Blended-Learning“-Formate. Hier werden Live-Webinare mit aufgezeichneten Videos und Studienmaterial kombiniert. Es geht also um einen multimedialen Ansatz, bei dem man viele Kanäle gleichzeitig nutzen kann.

Die „empowerment.zone“ ist vor allem geeignet für Menschen, die auf persönlicher oder beruflicher Ebene eine Veränderung planen. Gerade zum Jahreswechsel hört man immer wieder von Vorsätzen wie „Gewicht reduzieren, Ernährung umstellen, mehr Sport treiben, Beziehungen verbessern, Selbstdisziplin steigern, Zeit besser planen“, die eine Veränderung hervorrufen sollen. Für Personen mit solchen Ansprüchen ist der kostenlose 14-tägige E-Mail-Kurs unter [www.empowerment.zone](http://www.empowerment.zone) ein idealer Start, um erste Schritte zu unternehmen.



Gerade erschienen: 15-teiliger Audiokurs „Coach dich selbst!“

Um seine Ziele zu erreichen, braucht man nicht immer professionelle Hilfe. Christoph Schalk vermittelt in seinem brandaktuellen Audio-Kurs die richtigen Werkzeuge, so dass sich jeder selbst coachen kann – ideal für die Weiterbildung auf dem Weg zur Arbeit oder abends auf dem Sofa. „Ein Freund hat mich gefragt, ob ich mich als Coach nicht selbst arbeitslos mache, wenn ich einen Kurs über Selbstcoaching veröffentliche“, so der 47-Jährige und ergänzt: „Meine Antwort war: Zum einen gibt es mehr Coachees als ich coachen kann. Mir ist es ein echtes Anliegen, Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen. Und es ist ein sinnvolles Vorgehen bei den vielen kleinen – und oft auch großen – Dingen, bei denen wir uns nicht immer gleich einen Coach leisten wollen oder können“. Mit diesem Kurs möchte er das nötige Handwerkszeug zur Verfügung stellen.

Noch bis zum 31.12.15 gibt es im Rahmen einer Einführungsaktion zwei wertvolle „Dreingaben“: Eine hochwirksame Entspannungsmusik und eine Coaching-Skala als Druckvorlage: <http://audio.empowerment.zone>

Die 100-Tage-Challenge als Ergänzung zum Alltag

Des Weiteren wird in Kürze die 100-Tage-Challenge starten. Dabei geht es um einen 100-tägigen Prozess für Personen, die persönlich oder beruflich eine größere Veränderung in ihrem Leben vorhaben. Dieser Kurs ist sehr wirkungsvoll, aber dennoch so gestaltet, dass er gut mit dem beruflichen und privaten Alltag in Einklang gebracht werden kann.

Bei der „empowerment.zone“ wird mit den neuesten Methoden der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung gearbeitet. Christoph Schalk vermittelt darin sein Wissen aus 22 Jahren als Coach und Trainer, damit die Kunden ihre Ziele erreichen und die Veränderung tatsächlich gelingt. Ein großer Vorteil ist dabei die zeitliche Unabhängigkeit. Denn Webinare, Videos oder Selbstlernkurse können beliebig oft und rund um die Uhr abgerufen werden. Die empowerment.zone soll nun nach und nach mit verschiedenen Themenkomplexen für verschiedene Zielgruppen aufgebaut werden.



## Pressemitteilung

Würzburg, 6. März 2015

### **Praktisches Trainings-Quadro zur Stressbewältigung – mit der wingwave-Methode Blockaden lösen**

Im Buch „Blockaden lösen. Selbstcoaching mit wingwave“ liefern Christoph Schalk und Kerstin Hack eine praktische Einführung in die wingwave-Technik zur Stressreduktion Würzburg. Immer häufiger ist derzeit die Rede von emotionalen Blockaden oder Stresssituationen. Um diese Probleme zu lösen, bedarf es effizienter Coaching-Methoden. Im 2015 erschienenen Buch von Christoph Schalk und Kerstin Hack – „Blockaden lösen. Selbstcoaching mit wingwave“ -erhalten Anwender eine leicht anwendbare Anleitung zur Angst- und Stressreduktion.

Das sogenannte „Trainings-Quadro“ umfasst 40 Seiten, kostet 5 Euro und ist im Buchhandel oder direkt beim Down-to-Earth-Verlag erhältlich. Das Vorwort stammt von der Psychologin und wingwave-„Erfinderin“ Cora Besser-Siegmund. Doch zunächst einmal die Frage – was ist eigentlich wingwave, das für den „Flügelschlag eines Schmetterlings“ steht? Bei dieser Technik werden beispielsweise durch Augenbewegungen oder Töne abwechselnd die rechte und linke Hirnhälfte aktiviert. Dies führt zur Verarbeitung von Stress und der Auflösung von emotionalen Blockaden. Wingwave gehört zu den Kurzzeit-Coachingansätzen und ist eine Ergänzung für jede Form des Coachings.

Ideal bei Angst- oder Stress-Situationen: Der Mensch verarbeitet nachts die Geschehnisse des Tages, da man im Schlaf mehrere REM (Rapid Eye Movement)-Phasen durchläuft, die durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet sind. Diese lassen sich durch wingwave auch tagsüber bewusst aktivieren. Eingesetzt wurde die Methode ursprünglich in der Therapie von Traumapatienten, seit kurzen auch im Coaching bei Menschen mit Flugangst oder emotionalem Stress (z.B. vor Prüfungen, Reden oder Auftritten), im Leistungssport, bei Führungskräften oder bei Künstlern.

Darüber hinaus ist das Quadro für Coaches geeignet, die ihren Kunden eine Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand geben möchten. Die beiden Autoren stellen kurz und kompakt Techniken zur Stabilisierung der inneren Balance vor, die einfach und ohne fremde Hilfe anwendbar sind. „Ich habe diese Methode als enorm kundenfreundlich erlebt. Probleme, für deren Behebung früher zehn Sitzungen nötig waren, können nun in ein bis drei Terminen bearbeitet werden“, erklärt Christoph Schalk. Das Buch „Blockaden lösen. Selbstcoaching mit wingwave“ reiht sich in die Liste themenverwandter Trainings-Quadros des Diplom-Psychologen ein.

Folgende Werke des 47-Jährigen sind bereits erschienen: „Weisheit entwickeln. Krisen meistern und belastbar werden.“, „Selbstcoaching. Überlegt handeln, konsequent umsetzen.“, „Ziele erreichen. Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt“, „Arbeitsorganisation. Die Dinge gut geregelt kriegen“ sowie „Mitarbeiter coachen. Gemeinsam Ziele erreichen.“



## Pressebeitrag

Würzburg, 9. Februar 2015

### Coaching für Führungskräfte

„Coaching: Lösungsfindung statt Problemanalyse“

Die Anforderungen an die Führungskräfte eines Unternehmens haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Wo früher nur die fachliche Qualifikation zählte, sind die sogenannten Soft Skills immer mehr in den Vordergrund gerückt. Themen wie Mitarbeiterführung, Konfliktlösung und Motivationsfähigkeit sind immer wichtiger geworden und besonders von Mitarbeitern in Führungspositionen wird verlangt, diese im Unternehmen zu thematisieren und umzusetzen.

Dass diese Qualifikationen häufig vorausgesetzt werden, aber nicht Teil der Berufsausbildung sind, stellt besonders die Vertreter technischer Berufe vor Schwierigkeiten. Diesem Problem hat sich Christoph Schalk angenommen. Der 47-jährige Diplom-Psychologe gründete 1994 die Würzburger Firma CoachNet und bietet seitdem Coachings für Führungskräfte an, in denen Soft Skills trainiert werden und an der beruflichen und persönlichen Entwicklung der Teilnehmer gearbeitet wird. Besonders hat er sich dabei auf Ingenieursberufe spezialisiert. „Gerade in technischen Berufen befinden sich Führungskräfte in der paradoxen Situation, einerseits Experten für ihr Fachgebiet und andererseits quasi ungelernete Kräfte in Sachen Mitarbeiterführung zu sein“, so Christoph Schalk.

Während sich die Problemfelder über die Jahre jedoch nur wenig verändert haben, fand in der allgemeinen Wahrnehmung von Coachings ein Umdenken statt. Wurde es früher eher als Schwäche angesehen, ein Coaching in Anspruch zu nehmen, so wird dies heute als Anerkennung durch die Firma erlebt, die sich um die Belange der Mitarbeiter kümmert. Trainings wie der Diplom-Psychologe sie anbietet, gehören mittlerweile gerade in größeren Unternehmen zum Standard. Besonders gefragt sind Angebote zu den Themen Rollenklärung, Konflikte und Mitarbeitergespräche. Die zu bearbeitenden Gebiete richten sich jedoch ganz individuell nach den Wünschen und Zielen der Kunden.

#### Individuelles und punktgenaues Coaching

Diese können sich je nach eigener Problemstellung zwischen einem Coaching oder einem Training entscheiden. „Ein Coaching ist eine maßgeschneiderte Maßnahme. Es geht um die Ziele der Person, die sich coachen lässt“, erklärt Christoph Schalk. Zudem sei ein Coaching punktgenauer und für individuelle Themen effektiver. Ein Training hingegen umfasst für alle Teilnehmer denselben Stoff und wird daher eher bei Standardthemen genutzt. Beim Coaching sieht sich der Würzburger in der Rolle des Methodenexperten, während der Kunde der Experte für seine Ziele und Themen ist. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, die zur Lösung der Probleme des Kunden führen sollen. Christoph Schalks Leitsatz lautet hier: „Die Lösung hat nichts mit dem Problem zu tun.“ Der Fokus des Coachings liegt also nicht auf der Problemanalyse, sondern ist auf die Lösungsfindung



gerichtet. „Die meisten Kunden sind zunächst sehr problemorientiert. Viele meinen: Je tiefer ich das Problem analysiere, desto eher entdecke ich eine Lösung. Das stimmt aber nicht. Je mehr ich das Problem analysiere, desto größer wird es.“ Auch bei den Trainings von CoachNet wird praxisorientiert gearbeitet und so viel wie möglich eingeübt, damit das Gelernte später in den Alltag eingebracht werden kann. Gerade diese Ergebnisorientierung schätzen seine Kunden besonders. Im Coaching und Training wird also nicht nur über die Situation reflektiert, sondern den Kunden konkrete Werkzeuge an die Hand gegeben, damit die gewünschten Ziele nachhaltig erreicht werden.

„Die Chemie muss stimmen!“

Da die Nachfrage nach Coachings immer weiter steigt, ist der Markt mittlerweile sehr unübersichtlich geworden und es ist nicht immer leicht, einen seriösen Anbieter zu finden. Damit ein Coaching zu zufriedenstellenden Ergebnissen führt, rät Christoph Schalk bei der Suche nach einem Ansprechpartner dazu, mehrere Angebote zu vergleichen oder im Bekanntenkreis nach Empfehlungen zu fragen. Darüber hinaus sollte man sich Qualifikationen, Spezialgebiete und Methodik des Coachs erklären lassen und um Referenzen bitten.

Den Qualitätsanspruch nimmt der Berater auch bei seiner eigenen Arbeit sehr ernst: „Weiterbildungen, etwa für die Aufrechterhaltung meiner Zertifizierung als Senior Coach BDP, sind für mich sehr wichtig, schon damit ich am Puls der Zeit bleibe.“ Doch auch auf der persönlichen Ebene muss es passen, weiß der 47-Jährige: „Ganz wichtig: Die Chemie muss stimmen, man sollte auf das eigene Bauchgefühl achten und ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren. Niemand sollte vorschnell einen Vertrag unterzeichnen, man sollte in Ruhe entscheiden!“



## **Interview mit Christoph Schalk, Inhaber von CoachNet in Würzburg – für Rubrik 101 Köpfe in Online-Portal „B4bmainfranken.de“, IHK-Zeitung WÜ-SW**

Würzburg, 29. Januar 2015

Christoph Schalk führt seit 20 Jahren eine Unternehmensberatung. Der Schwerpunkt des Würzburger Diplom-Psychologen sind Trainings und Coachings zur Entwicklung von Ingenieuren und Führungskräften im technischen Bereich. Im Interview äußert sich der 47-Jährige, was so spannend und interessant an seiner Tätigkeit ist. Zudem verrät er, woran er den Erfolg in seinem Job festmacht und was ihn selber entspannen lässt.

1) Was macht die Arbeit aus Ihrer Sicht so spannend bzw. interessant?

Christoph Schalk: Die Mischung macht's: Interessante Menschen und spannende Projekte, Konzeption und Umsetzung, die Arbeit vor Ort und unterwegs. Und das Miterleben von notwendigen Veränderungen bei Einzelnen, in Teams und in ganzen Unternehmen. Die Bandbreite meiner Tätigkeit ist wirklich sehr groß, das ganze Anwendungsspektrum der Psychologie ist darunter: In Business und Non-Profit, bei Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.

2) Wo liegen die wesentlichen Herausforderungen Ihrer Arbeit?

Schalk: Ich muss mich oft blitzschnell in unterschiedliche Menschen, Prozesse, Gruppen und Situationen in Unternehmen hineinversetzen können. Gedankliche Flexibilität und Empathie sind deshalb sehr wichtig, um täglich den Spagat unserer Angebotsbandbreite gut zu meistern.

3) Wen beraten Sie und was ist Ihr Job?

Schalk: Ich bin zum einen geschäftsführender Gesellschafter der Unternehmensberatung NCD International GmbH & Co. KG in Würzburg. Im Kern geht es hier um Organisationsdiagnose und Organisationsentwicklung für mittelständische Unternehmen, aber auch Non-Profit-Organisationen. Wir sind weltweit in 70 Ländern tätig und haben ein großes Netz von nationalen Repräsentanten und Beratern. Zusätzlich bin ich Inhaber der Trainingsfirmen CoachNet und Coach4Ing. Hier biete ich Workshops zu Führungsthemen an, außerdem Coaching für Einzelpersonen und Teams. Ich bin auch ausgebildeter Mediator, helfe also bei Konflikten.

4) Kann man sich auch als Privatpersonen an Sie wenden, wenn man Probleme im Alltag hat?

Schalk: Ja, sowohl fürs Coaching als auch im therapeutischen Bereich. Im Kurzzeitcoaching und in der Kurzzeittherapie reichen oft zwei bis vier Termine aus. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von Ängsten, wie etwa Zahnbehandlungsangst, Flug- oder Prüfungsangst. Oder es kommen Personen zu mir, die innere Konflikte und Blockaden haben, sich in einer persönlichen Krise befinden, die sie nach Trauer, Trennung oder Krankheit durchleben. (Was



immer wieder vorkommt - weglassen) Manche meiner Kunden haben Motivations- und Antriebsmangel oder Probleme mit dem Selbstbild.

5) Welche Dienstleistung hat bei Ihren Kunden an Bedeutung gewonnen und warum?

Schalk: Das Coaching. Es ist ein zunehmend etablierter und effektiver Weg, um Veränderungen in Angriff zu nehmen und Ziele zu erreichen.

6) Woran machen Sie den Erfolg Ihrer Arbeit fest?

Schalk: Wenn meine Kunden ihre Ziele erreicht haben. Die werden in der Auftragsklärung am Anfang genau definiert. Ansonsten freut es mich einfach, wenn mir ein Coaching-Kunde sagt: "Sie sind schon wirklich richtig gut", weil er in einer komplexen Situation neue Handlungsmöglichkeiten entdeckt hat. Oder wenn mir der Personalleiter eines großen Unternehmens sagt, dass das Team enorm von der Konfliktmediation profitiert hat. Oder wenn eine frisch verliebte Seniorin, die lebenslang Panik vor dem Zahnarzt hatte, nach einem einzigen Therapietermin sich die Zähne sanieren lässt.

7) Was wollen Sie 2015 umsetzen?

Schalk: Wir arbeiten mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften FHWS in Würzburg-Schweinfurt zusammen, um ein Diagnose-Tool zur Messung von tatsächlich gelebten Werten zu entwickeln

8) Was bringt Sie auf die sprichwörtliche Palme?

Schalk: Lärm. Ich hab's lieber ruhig.

9) Worüber können Sie herzlich lachen?

Schalk: Über die Witze meines 13-jährigen Sohns, die er aus der Schule mitbringt.

10) Wie sieht für Sie ein erholsames Wochenende aus?

Schalk: Auch hier eine gute Mischung: Bewegung in der Natur, am liebsten beim Kajakfahren. Dann Zeit mit den Kindern. Und Zeit für mich, wenn ich in Ruhe etwas lese.

11) Wann haben Sie zuletzt einen handgeschriebenen Brief verfasst?

Schalk: Ende Januar! Ich hatte auf einer Dienstreise mitbekommen, dass der Mann der „guten Seele“ an der Hotelrezeption kürzlich gestorben ist. Da ich regelmäßig in diesem Hotel bin und sie etwas kenne, habe ich ihr einen Kondolenzbrief geschrieben.

12) Ihr größtes Talent?

Schalk: Zuhören und gute Fragen stellen.



13) Gibt es eine historische Gestalt, die Sie beeindruckt?

Schalk: Hildegard von Bingen. Sie ist ein Vorbild für Lebensweisheit.

14) Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Schalk: Ich habe nicht nur ein Motto, sondern gleich mehrere. Für unterschiedliche Situationen und unterschiedliche Lebensphasen ist das eine hilfreiche Möglichkeit, um gut voranzukommen.



## Pressemitteilung

Würzburg, 17. Dezember 2014

### **Ein Grund zum Feiern: 20-jähriges Jubiläum und drei Geschäftsfelder bei Christoph Schalk**

Der 46-jährige Würzburger Psychologe lässt das Jahr 2014 Revue passieren und blickt auf das Jahr 2015

Würzburg. 20 Jahre ist es her, dass Christoph Schalk sein Unternehmen gegründet hat. Sein Jubiläum hat der 46-Jährige heuer zum Anlass genommen, um seinen Betrieb mit jetzt drei Geschäftsfeldern neu auszurichten. Zum einen betreibt er eine Unternehmensberatung (NCD International GmbH & Co. KG). Kern des Angebots ist die Organisationsdiagnose und -entwicklung für Businesskunden und Non-Profit-Unternehmen. „Dabei verwenden wir ganzheitliche Diagnoseverfahren, welche die Qualität der Organisation / Firma in den Bereichen Mitarbeiter, Strukturen und Werte berücksichtigen“, erläutert der Würzburger, der bei NCD International als einer von zwei geschäftsführenden Gesellschaftern tätig ist. Drei Mitarbeiter unterstützen ihn im Back Office. 40 nationale Repräsentanten von NCD sind Lizenznehmer und inzwischen in über 70 Ländern tätig.

Daneben bietet er als Trainer und Coach Workshops für Firmen rund um das Thema Mitarbeiterführung sowie Coachings für Einzelpersonen und Teams an. Insbesondere an Ingenieure in leitenden Positionen ist sein Angebot gerichtet. Coaching hat bei seinen Kunden in den letzten Jahren sehr an Bedeutung gewonnen. „Es hat sich als effektiver Weg etabliert, um Veränderungen in Angriff zu nehmen und Ziele zu erreichen“, meint der Diplom-Psychologe. Bei den Trainings geht es nicht nur um einzelne Seminare, sondern auch um komplette Ausbildungskonzepte für Firmen.

Das dritte Standbein ist seine psychologische Praxis. Dort berät er seine Kunden, die sich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt fühlen, mit modernen und effizienten Kurzzeittherapien. „Darunter sind Personen, die diverse Ängste haben, innere Konflikte und Blockaden in Entscheidungssituationen oder die in persönlichen Krisen sich befinden. „Meist reichen zwei bis vier Termine aus“, sagt Christoph Schalk.

Fragt man den Würzburger, was sein breites Dienstleistungsangebot kennzeichnet, so ist es der große Synergieeffekt aus den drei Geschäftsfeldern. Das nützt auch seinen Auftraggebern sehr. „Jeder der drei Bereiche profitiert von der Kompetenz und von meinen Erfahrungen aus dem jeweils anderen Feld. Am Ende profitiert der Kunde, weil wir eine breite Kompetenz für alle Eventualitäten mitbringen“.

Empathie als ständiger Wegbegleiter im Job



Woran aber macht Christoph Schalk den Erfolg seiner Arbeit fest? Ist allein der Kunde der Maßstab, wenn er zufrieden ist und ihn weiterempfiehlt? Woran misst er selbst den Wert seiner Dienstleistung? Schalk, seit 2011 Zertifizierter Senior Coach beim BDP (Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen), meint: „Zunächst mal geht es darum, dass die Kunden ihre Ziele erreichen. Die werden in der Auftragsklärung am Anfang genau definiert“.

Wie vielfältig der Erfolg seiner Arbeit ausfallen kann, erklärt er an drei Beispielen. So teilte ihm erst kürzlich ein Coaching-Kunde mit, dass er in einer komplexen Situation neue Handlungsmöglichkeiten entdeckt hat. Und wenn ein Personalleiter eines großen Unternehmens ihm zurückmeldet, dass sein Team sehr von der Konfliktmediation profitiert hat, dann liegt die Wirksamkeit seiner Dienstleistung auf der Hand. Oder: Wenn eine frisch verliebte Seniorin lebenslang Panik vor dem Zahnarzt hatte und sich nach einem einzigen Therapietermin sich die Zähne sanieren lässt. „Grundsätzlich brauche ich überall dieselben Fähigkeiten“. Dass seine Kunden auch kurzfristig einen Termin mit ihm vereinbaren können, ist bei ihm übrigens keine Ausnahme.

Fragt man ihn nach der täglichen Herausforderung bei seiner Arbeit, nennt der 46-Jährige die „Empathie“ als seinen ständigen Wegbegleiter. Doch jene Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen, ist für ihn ebenso nützlich wie ambivalent. Einerseits sei sie für ihn eine wesentliche Voraussetzung, um Menschen, Prozesse, Gruppen und Unternehmen zu verstehen, weiß Christoph Schalk. „Es besteht aber die Gefahr, dass man sich an den Problemen anderer anstecken kann und die Probleme mit nach Hause nimmt“.

„Spannend und interessant“ – so beschreibt er seine Arbeit. So unterschiedlich die Kunden, so verschieden sind die Anforderungen. „Die Mischung macht´s“, sagt Christoph Schalk. „Ich treffe interessante Menschen und initiiere Projekte, habe Gefallen an Konzeption und Umsetzung sowie an Büroarbeit und Reisen“, schildert der Würzburger. Wenn er notwendige Veränderungen bei Einzelpersonen und in Unternehmen „live“ erlebt und das zuvor Vereinbarte in die Tat umgesetzt wird, sieht er sich in seinem methodischen Vorgehen bestätigt.

Radio-Interview am Mittwoch, 7. Januar im privaten Sender ERF

Wie geht es weiter? Am Mittwoch, 7. Januar um 20 Uhr strahlt der Radiosender ERF deutschlandweit ein ausführliches Interview mit dem Dipl.-Psychologen aus. Dabei widmet sich der Coach zusammen mit Moderatorin Ramona Eibach eine dreiviertel Stunde dem gerade zum Jahreswechsel spannenden Thema „Wie kann man seine Ziele erreichen“. Christoph Schalk äußert sich zu den Methoden, wie man Vorhaben in Beruf und im privaten Bereich leichter umsetzen kann. Er gibt Tipps und praktische Hilfestellungen. Der 46-Jährige weiß: Die starre Fixierung auf das Ergebnis sei eher hinderlich, so der Psychologe. Viel wirkungsvoller sei stattdessen ein konsistentes Handlungs- und Haltungsziel. „Kopf und Bauch müssen beim Entschluss der guten Vorsätze im Einklang sein.“, verrät er schon im Vorfeld. Das Interview wird am Donnerstag, 8. Januar um 11 Uhr im Radio wiederholt und ab 9. Januar auf [www.erf.de](http://www.erf.de) zum Download angeboten.



Für das neue Jahr plant der 46-Jährige außerdem eine Zusammenarbeit mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften FHWS in Würzburg. Ziel ist es, ein Diagnose-Werkzeug zu entwickeln, das tatsächlich gelebte Werte in Unternehmen misst. Zudem möchte er die Zusammenarbeit mit Firmenkunden in der Region Franken ausweiten, auch Privatpersonen möchte er mehr denn je ansprechen. Der Schwerpunkt liegt jedoch weiterhin auf der Betreuung von Führungskräften in technischen Berufen, insbesondere Ingenieuren. Viel Wert legt er darauf, dass er wissenschaftlich bewährte Verfahren anwendet. „Esoterik und Gespräche auf der Couch sind aus meiner Sicht ungeeignet“.

Seit einem Jahr ist Christoph Schalk im Netzwerk „Würzburg Werte-voll“. Die Initiative der Stadt Würzburg hat zum Ziel, dass sich Unternehmen und Personen stärker für und in der Region engagieren. Aus der Region - für die Region. Christoph Schalk setzt dieses Motto immer wieder gerne um.

