



Coaching – für jeden etwas?! –
Ein Weg durch den (Begriffs-)Dschungel

1. Was ist Coaching (im Unterschied zu Training, Beratung und Therapie)?
2. Warum ist Coaching wertvoll?
3. Wie läuft ein Coaching-Prozess ab?
4. Wie finde ich den „richtigen“ Coach?



1. Coach (engl.) für „Kutsche“, später für Tutor, Trainer

2. Interaktiver und personenzentrierter Begleitprozess

- kann berufliche und private Inhalte umfassen
- Coach regt Coachee an, Ziele zu hinterfragen bzw. zu setzen und eigene Lösungswege zu entwickeln
- „Hilfe zur Selbsthilfe“

Wichtig:

1. Keine Dienstleistung am Coachee, sondern Zusammenarbeit auf Augenhöhe (kein Beziehungsgefälle). Der Coachee trägt die Verantwortung für die Lösung.
2. Lösungs- und Zielorientierung im Prozess
3. Basis ist gegenseitige Akzeptanz und Vertrauen
4. Coaching findet auf freiwilliger Basis statt
5. Selbstwahrnehmung des Coachee soll gefördert werden

1. Definition Coaching und Abgrenzung zu Training, Beratung und Therapie

Berater

- hat Fachwissen
- gibt Ratschläge und Empfehlungen
- erledigt die Aufgabe oft selbst
- keine Wissensvermittlung

Trainer/Lehrer

- beherrscht ein Fachthema oder eine Fähigkeit und vermittelt es dem Klienten/Schüler

Coach

- leistet Hilfe zur Selbsthilfe
- liefert keine Lösungsvorschläge
- leistet keine Wissensvermittlung
- ist vollkommen neutral in Bezug auf die gefundene Lösung

Therapeut

- unterstützt den Heilungsprozess eines Patienten
- Prozess beruht auf einer med. Diagnose
- erfordert eine fundierte medizinische und/oder psychotherapeutische Ausbildung

2. Bedeutung und Wert eines Coachings

Persönliches Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen,



- Meinungen
- Ratschläge
- Eigene Interessen
- Gefahr der Wertung und der Vorwürfe („wie kannst Du nur“)

Motivation zur Veränderung:

1. weg aus der aktuellen Situation
2. hin zu einer besseren Situation
3. gefangen und vermeintlich ausweglos („stuck“) in der aktuellen Situation

Coach



- kein persönliches Interesse an der Lösung
- bewertet nicht
- hört aktiv und zugewandt zu
- **hilft beim Perspektivwechsel und bei der Selbstreflexion**

1. „Chemistry Meeting“ und Auftragsklärung
2. Zeitliche Begrenzung
3. Transparenz der Methode
4. Klares Coaching-Konzept
5. Zielsetzung → Verbesserung der Selbstreflexions- und Selbstmanagementfähigkeiten
6. Freiwilligkeit
7. Achtsamkeit und Wertschätzung
8. Adäquater „Werkzeug“-Einsatz

4. Wie man einen Coach findet

- „Coach“ ist kein geschützter Begriff
- Zahlreiche Informationen verfügbar über websites zum Thema Coaching, Verbände und Literatur
- Empfehlungen von Freunden und Kollegen erfragen
- Wichtig:
 - Vertrauensbasis
 - „Chemie“ muss stimmen
 - mehrere Coaches ansprechen
 - Fragenkatalog zur Auswahl nutzen

4. Wie man einen Coach findet

1. Fühle ich mich in der Gegenwart des Coaches wohl, stimmt die Chemie, habe ich ein Gefühl des Vertrauens, fühle ich mich verstanden und „aufgehoben“?
2. Wie wertschätzend und aufmerksam geht der Coach mit mir um?
3. Welche Qualifizierungen, Zertifizierungen und Referenzen hat der Coach?
4. Wo setzt der Coach Schwerpunkte (inhaltlich, formell, Zielgruppen, Hierarchieebenen)?
5. Falls relevant: in welchen Branchen hat der Coach Erfahrung?
6. Was unterscheidet sein Coaching-Angebot von anderen Angeboten, wo sind seine spezifischen Stärken?
7. Nutzt der Coach regelmäßig Möglichkeiten der Supervision und/oder der persönlichen Weiterbildung?
8.

1. Coaching ist eine individuelle Prozessbegleitung – wertschätzend, neutral – mit dem Ziel, „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu liefern
(Beratung und Training sind Angebot (und Vermittlung) von Fachwissen)
2. Wertvoll am Coaching: frei von Bewertung, Meinung, Ratschlag und persönlichen Interessen des Coaches
3. Coaching ist freiwillig, transparent und zeitlich begrenzt
4. Coaching kann jedem eine gute Unterstützung bieten