

Was bedeutet Coaching?

Coaching ist eine lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im persönlichen Umfeld. **Coaching bedeutet, die Situation aus einer neuen Perspektive zu sehen und selbst neue Lösungen zu finden.**

Inhaltlich ist Coaching eine Kombination aus individueller Unterstützung zur Bewältigung verschiedener Anliegen und persönlicher Beratung. Idealerweise wird der Kunde beim Coaching dermaßen aktiviert, seine eigenen Lösungen zu entwickeln.

Zielsetzungen von Coaching

Coaching ist eine Form einer professionellen Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen in Unternehmen und Organisationen.

Zielsetzung ist die

- Entwicklung von Lösungsstrategien für das jeweilige Anliegen oder Problem
- Lösung von Handlungsblockaden, Ängsten und Unsicherheiten
- Gewinnung von mehr Zuversicht, Handlungssicherheit und Handlungsflexibilität
- Bewusstmachung vorhandener Ressourcen (Kompetenzen und Fähigkeiten, potentielle Unterstützer etc.) für die Problemlösung
- Stärkung von Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Entwicklung neuer Sichtweisen

Einsatzbereiche von Coaching

Begleitung bei Change-Projekten und strategischen Veränderungen in Unternehmen, Verbesserung der Führungs- und Sozialkompetenz, Vorbereitung beruflicher Aufstieg, Stellen- oder Aufgabenwechsel, berufliche Neuorientierung, Arbeitsplatzverlust, individuelle Krisen und Konfliktbewältigung.

Abgrenzung

Coaching ist keine Therapie und kein Therapie-Ersatz, sondern ist für Menschen mit Veränderungswillen, die selber weiterkommen wollen.

Coaching ist nicht zielführend bei psychischen Krankheiten, fortgeschrittenem Mobbing und Burnout.

Beispiele zu Abgrenzung:

- Training: Wissensvermittlung, Methoden-Training
- Beratung: Ein Berater ist (Fach)Experte und entwickelt/liefert Lösungen
- Mediation: Ein Mediator (neutraler Dritter) hilft bei Konfliktpartei.

Wirkfaktoren

Erfolgreich ist ein Coaching dann, wenn die vereinbarten Ziele oder andere, im Rahmen einer Evaluation als positiv definierte Ergebnisse erreicht werden.

Voraussetzungen für eine gute Arbeitsbeziehung ist die Wertschätzung, emotionelle Unterstützung und Vertrauen.

Wirkprinzipien sind:

- Neue / geänderte Sichtweisen durch Perspektivenwechsel
- Ressourcenaktivierung durch das Erleben eigener Stärken
- Selbst- und Problemreflektionen
- Lösungskompetenz aufrufen / fördern
- Stärkung Selbstkompetenz

Methode

Systemische Fragen entlang des gesamten Coachingprozesses fördert größtmögliche Selbstwahrnehmung, Lösungskompetenz und Lernen. Diese Fragetypen bringen den Kunden zum Denken und regen den erwünschten Prozess der eigenen Lösungskompetenz an.

Systemische Fragetypen verfolgen den Zweck:

- Ziel-, Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Perspektivenwechsel
- Außensicht
- Erkennen von Unterschieden und Mustern
- Wirkung und Möglichkeiten des eigenen Verhaltens

Nutzen

Coaching ist Ziel- und lösungsorientiert und unterstützt den Kunden, seine eigenen Fähigkeiten und notwendigen positiven Gefühlszustände zu aktivieren, um Möglichkeiten für Veränderungen zu erkennen.

Individueller Nutzen (abhängig vom Ziel)

- Klienten verbessern ihre Führungs- und Sozialkompetenz und sichern so ihre Leistungsfähigkeit im Berufsleben.
- Die Klärung beruflicher Rollen und Beziehungen verhilft Führungskräften zu einem selbstsicheren, authentischen Auftreten und erfolgreicher Kommunikation.
- Coaching bietet die Chance, Stärken zielgerichtet zu entwickeln und Probleme zu thematisieren.
- Coaching erhält oder steigert die Leistungsfähigkeit und sichert damit auch die berufliche Existenz.
- Der Kunde bleibt in belastenden Situationen handlungsfähiger und erarbeitet neue Denk- und Verhaltensmöglichkeiten.
- Kunden gewinnen an Entscheidungssicherheit und werden sich klar über das, was sie wollen und was nicht.
- Der Kunde hat die Möglichkeit, neue Perspektiven zu erkunden und die Lebenszufriedenheit zu steigern.
- Im Coaching erlernen Kunden nachhaltiges Selbstmanagement, das ihnen auch zukünftig in beruflichen Situationen weiterhilft.

Rahmenbedingungen

Die Voraussetzungen für eine sinnvolle Zusammenarbeit wird in einem Erstgespräch geklärt. Das Erstgespräch beinhaltet ein erstes Kennenlernen sowie um Klärung der Situation, worum es in einem möglichen Coaching gehen soll. Coach und Kunde müssen im eigenen Interesse bewerten, ob eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung möglich ist. Wenn ja, können Vereinbarungen für das weitere Vorgehen vereinbart werden.

Diese Vereinbarungen umfassen Honorar, Ort der Beratung, Länge der Einheiten, Gesamtvolumen oder von Einheit zu Einheit, Storno, Rechnungslegung.

Grundhaltungen

- Freiwilligkeit
- Vertraulichkeit
- Gegenseitige Akzeptanz

Mein Coaching Kodex

Ich nehme meine Kunden ernst und sichere Wertschätzung und absolute Verschwiegenheit zu.

Als Coach glaube ich fest an die Lösungskompetenz des Kunden. Dabei behalte den Coaching Prozess im Auge und unterstütze die Lösungsfindung. Nur in Ausnahmefällen und in Zustimmung des Kunden bringe ich Ratschläge hinsichtlich meiner langjährigen Managererfahrung ein.

Coaching Angebot

Mein Fokus liegt bei Personen im beruflichen Leben bzw. Themen mit beruflichem Kontext.

Das Angebot umfasst:

- Projektcoaching
- Unterstützung organisatorischen Belangen
- Strategie Coaching
- Berufliche Veränderung, Führung
- Konfliktcoaching
- Berufliche Neuorientierung
- Bewältigung beruflicher Probleme und Krisen

Günter Schobesberger
Akademischer Coach

