

# WAS IST COACHING?



**E**in 30-jähriger kaufmännischer Angestellter wird bei seinem neuen Arbeitgeber erstmals Personalverantwortung übernehmen und ein zehnköpfiges Team führen. Das macht ihn trotz seiner nachweislichen Fach- und Sozialkompetenz nervös und verunsichert ihn: „Wie kann ich mich bestmöglich und kurzfristig auf diese Situation vorbereiten und wie kann ich mein Team zu größerer Leistungsbereitschaft bringen?“

Eine 40-jährige Akademikerin möchte nach zehn Jahren „Pause“ (drei Kinder, Hausfrau) zurück in den Job und sucht etwas, wo sie ihre beruflichen Interessen mit ihrer Rolle als Mutter und Familienmittelpunkt optimal und verantwortungsbewusst vereinbaren kann; auch eine freiberufliche oder selbstständige Tätigkeit kommt in Frage.

Das Unternehmen XY strukturiert den Vertrieb um mit dem Ziel, die Kundenorientierung zu erhöhen und mehr Motivationsanreize für die Mitarbeiter im Innen- und Außendienst zu schaffen. Der Vertriebsleiter wünscht sich für jeden Mitarbeiter eine Maßnahme, die auf die Persönlichkeit des Einzelnen abgestimmt ist, und parallel dazu auch Teambegleitung, Training für die Teamleiter und Fach- und Führungskräfte sowie für einzelne Außendienstmitarbeiter auch Feldtraining.

Drei Fälle, ein Ansatz: Coaching. Coaching kann helfen, Antworten auf grundsätzliche Fragen des beruflichen oder persönlichen Lebens zu finden und Befähigungen zu entwickeln. Bei der Klärung von beruflichen Zielen und Möglichkeiten sowie der Potenzialfindung und -stärkung gibt es typische Themen: Jobwechsel, Karriereplanung,

## Nur ein anderer Name für Beratung, Training oder Therapie?

Existenzgründung, Life-Work-Balance, Zeitmanagement, oder einfach der Wunsch nach Begleitung bei der Entwicklung von Talenten und Fähigkeiten. Aber auch Aspekte wie Veränderungen mit Stressbelastung, Burn-out und Bore-out-Vorsorge, die Überwindung von Ängsten, Konfliktlösung, Wertklärung und Entscheidungsstrategien sowie Beziehungsthemen stehen im Fokus von Coaching-Arbeit.

## Wie arbeitet der Coach?

Ein Coach kann zum Einsatz kommen, wenn „etwas nicht stimmt“ bzw. verbessert werden kann und wenn Veränderung notwendig ist. Es ist der Coach, der zuhört, viele Fragen stellt und zum Nachdenken anregt. Er stellt Gewohnheiten, Sichtweisen, Lebenseinstellung und bestehende Strukturen in Frage. Er erarbeitet gemeinsam mit dem Coachee Veränderungspotenziale und Lösungsansätze, die diesem entsprechen, nach seinem Selbstverständnis und in seinem Tempo umsetzbar sind, und die immer unter Einbeziehung der Systeme, in denen er sich bewegt, bearbeitet werden.

Coaching ist folglich keine Beratung, in der der Coach dem Klienten eine fertige Lösung präsentiert. Es ist auch kein reines Training mit wiederkehrenden Übungen zur Verbesserung einer bestimmten Fähigkeit, und es ist erst recht kein Therapie-Ersatz. Coaching arbeitet streng lösungsorientiert und mit regelmäßiger Überprüfung an der mit dem Klienten vereinbarten Themen. Es ist in der Regel eine zeitlich begrenzte Begleitung (drei bis zehn Stunden) und versteht sich als zielorientierte und situationsbezogene Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

## Wie findet man einen Coach?

Bei einer Dunkelziffer von ca. 35.000 Coaches bundesweit ist es sinnvoll, sich vor Beginn der Zusammenarbeit einen

guten Überblick zu verschaffen. Ein Coach muss über ein großes Maß an Lebenserfahrung und sozialer Kompetenz verfügen. Er sollte auf jeden Fall eine fundierte und multidisziplinäre Berufserfahrung mit entsprechender Fach-

und Methodenkompetenz nachweisen können, sowie im Idealfall eine abgeschlossene Coach-Ausbildung nach den Standards der anerkannten Berufsverbände professioneller Coaches. Insbesondere Erfahrungen bezüglich der

Zusammenarbeit in Teams und Organisationen und dem Tragen von Entscheidungs- und Personalverantwortung sind für die Arbeit als Coach sinnvoll und für viele Klienten sehr hilfreich. ■

**Text:** Heidi Becker, Systemischer Coach

