

Was heisst Coaching?

Der Prozess

Coaching ist eine **Prozessberatung** für berufliche oder private Inhalte auf einer Basis von gegenseitiger Akzeptanz, Transparenz und Kongruenz. Da der Kunde sowohl das Ziel, als auch die Lösungsfindung selbst bestimmt, erreicht er maximale Umsetzungserfolge. Der Kunde ist der Experte für seine Fragestellung und deren Lösung – der Coach ist der Experte für den Prozess des Coachings. Es handelt sich hier um eine Beratung OHNE Ratschlag!

Das System

Dabei wird das **System und das Systemumfeld** des Kunden mitberücksichtigt auf der Suche nach einer passenden Lösung. Dahinter steht die Überzeugung, dass alle unsere Handlungen Auswirkungen haben, nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf unsere Mitmenschen. Denn wir leben in verschiedenen Systemen, z.B. in einer Familie, Partnerschaft, Schule, Beruf, Verein.

Hier arbeitet der Kunde!

Diese Lösung erarbeitet der **Kunde** mit Hilfe erhöhter **Selbstreflexion** und Selbstwahrnehmung, unter Einbeziehung seiner bewussten und unbewussten **Ressourcen**. Denn der Kunde ist der Mensch, der sich am besten kennt und genau weiss, was gut für ihn ist. Er trägt alles Notwendige in sich, um zu einer Lösung zu kommen. Der Coach unterstützt diesen Lösungsfindungsprozess mit **Fragen** und einem kreativen Methodenkoffer, je nach Bedürfnis des Kunden und der Situation. Das heisst, dass Coaching sich an Menschen richtet, die über ein intaktes Potential an Selbstregulation verfügen.

Der Blick auf Lösungen, der Blick ins Positive

Im Coaching geht es nicht darum, Schweres als schwer zu erkennen, sondern Schweres durch Mögliches leicht zu machen. Es geht darum, eigene Ressourcen zu mobilisieren, positive Erfahrungen und Handlungen vielfältigen und Lösungen zu erkennen.

Was ist der Coach? – Eine Erklärung von Schulz von Thun

Ein Coach ist je nach Umständen:

- Ein einfühlsamer Klärungshelfer
- Ein besonnener Berater
- Ein anteilnehmender und ehrlicher Mitmensch
- Ein effektiver Trainer
- Ein immer verschwiegener Vertrauter
- Ein Mut machender Entwicklungshelfer zur Selbsthilfe

Oftmals geht es in Coachings um folgende Themen:

Ganz allgemein

- Förderung der methodischen, konzeptionellen und sozialen Kompetenzen
- Unterstützung im Selbstmanagement
- Erarbeitung von Lösungen aktueller Probleme
- Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung
- Gestaltung und Begleitung von Veränderungsprozessen
- Neue Perspektiven eröffnen, die erfolgreiches Handeln möglich macht
- Eine Übersicht zu gewinnen
- Entscheidungen treffen

Rund um den Beruf

- Standortbestimmungen
- Laufbahnplanung
- Das eigene Potenzial erkennen
- Führung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen
- Sich auf neue Aufgabengebiete vorbereiten
- Bewältigung von beruflichen Problemen und Krisen im Führungsalltag
- Existenzgründung
- Stressbewältigungsstrategien
- Team und Organisation
- „Brennen aber nicht ausbrennen“ (Burn out)
- Work-Life-Balance herstellen
- Aktionsschritte planen

Rund um Privates

- Bewusste Persönlichkeitsentwicklung
- Destruktive Verhaltensmuster erkennen und auflösen
- Ressourcenaktivierung für herausfordernde Situationen
- Konflikte bewältigen
- Beziehungen klären und verbessern
- Persönliche Hürden überwinden
- Seelische und körperliche Erschöpfungszustände
- Selbstregulation und Sinnsuche (Wünsche, Träume)

Es sei freundlich gesagt, was Coaching NICHT ist:

- Kein Smalltalk, sondern konzentrierte Arbeit
- Keine Therapie und kein Therapieersatz und ungeeignet für Menschen mit akuten psychischen Krankheiten
- Keine Expertenberatung, es werden keine Ratschläge und kein Fachwissen vermittelt
- Keine Manipulation, es geht um die Lösungsfindung des Kunden

Erfolg – Ressourcen – Lösung – Ziel – und System sind Stichworte für die Coachingarbeit und bei der Ausbildung zum dipl.Coach OA.