



Coaching

Verständnis, Methodik, Vorgehen



Kurt-Walter Langer, Systemischer Berater & Coach (dvct)



Coaching ist personen- oder rollenorientierte Begleitung

Was ist unter Coaching zu verstehen?

Mit unterschiedlichen Vorstellungen wird im beruflichen Zusammenhang von Coaching gesprochen, wobei häufig grundsätzliche Fragen ungeklärt bleiben.

Etwa diese: Ist der Coach im Beruf so einer wie im Sport? Oder: Inwiefern ist Coaching anders als beispielsweise die klassische Außendienst-Begleitung oder 'gute' Führung? Oder: Kann der Coach auch aus dem eigenen Unternehmen kommen oder muss er ein Externer sein?

Es scheint also erforderlich, Coaching zu definieren und zwar zunächst mit einer grundsätzlichen Antwort: **Coaching ist die person(en)- oder rollenorientierte Begleitung bei allen Fragen des beruflichen Kontextes.**

Was heißt: person(en)-orientierte Begleitung?

Eine Person redet mit einer anderen über Belange ihrer beruflichen Situation. Das schließt im Coaching Denken, Fühlen, Wollen und Handeln ein. Denn Haltungen, Einstellungen, Emotionen, Eigenheiten und Verhaltensweisen können dadurch thematisiert werden. Das klingt vielleicht wie Therapie, unterscheidet sich davon jedoch schon deshalb, weil Zielgruppe, zeitliche und räumliche Arrangements, vor allem aber Thematik und Schwerpunkte sich anders darstellen.



Was ist unter Coaching noch zu verstehen?

Belange der beruflichen Situation – das bezieht sich vor allem auf zwei Fragebereiche:

Mit dieser Person oder Aufgabe möchte ich besser zu recht kommen. Dabei geht es in aller Regel um:

- Lösungsansätze für den Umgang mit Mitarbeitern, Vorgesetzten oder Kunden
- Aufgabenveränderungen oder Leistungsdruck
- Stress, körperliche Störungen und persönliche Krisen

Dahin will ich – nur: wie kann ich das am besten erreichen?

Dahinter stehen:

- Persönliche und berufliche Weiterentwicklung
- Erwünschte Leistungssteigerungen
- Veränderung der beruflichen Rolle bzw. neue Aufgaben.

Warum Coaching?

Der Coachee strebt also danach:

- Mögliche Probleme und/oder Hindernisse für die persönliche Weiterentwicklung im Unternehmen zu beseitigen.
- Eigene Potenziale, Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und einzusetzen.



Was ist weiter unter Coaching zu verstehen?

Es geht darum, individuelle Lösungsansätze zu entwickeln. Häufig spielen eine besondere Rolle: Werte, Emotionalität, Lebensorientierung oder Identität. Damit sind angesprochen andere Arbeitsbeziehungen und Rahmenbedingungen.

Coaching ist nicht lehren, anweisen, befehlen, anordnen oder aufzeigen.

Coaching fördert stattdessen das Weiterentwickeln der

- Selbstwahrnehmung sowie die Wahrnehmung des Umfeldes
- und steigert die Eigenverantwortung durch die bewusste Wahl von Entscheidungsmöglichkeiten.

Darüber hinaus profitiert das Coaching von günstigen Rahmenbedingungen:

- Transparenz des Verfahrens: Der Auftrag an den Coach liegt offen vor.
- Es finden keine geheimen Vereinbarungen statt.
- Freiwilligkeit des Coachee: Der Coachee stimmt dem Auftrag an den Coach zu.
- Schweigepflicht des Coachs: Die Gesprächsinhalte des Coachings werden vom Coach nicht weitergegeben.



Wer ist der Coach?

Der Coach übernimmt die Rolle des Externen, weil

- die persönliche Thematik Neutralität verlangt,
- die notwendige Offenheit Vertrauen verlangt,
- die angewandte Methode beraterische Kompetenz verlangt.

Was muss der Coach können?

Ein Coach muss Fachmann/Fachfrau im Stellen von Fragen sein. Er muss nicht das Fachgebiet des Coachees beherrschen, sollte aber ein prinzipielles Wissen über die fühlende, denkende, handelnde Welt des Coachees haben. Sich in die Welt des anderen zu versetzen und sich wieder herausnehmen zu können, gehört zu seinen wesentlichen Eigenschaften. Er ist guter Beobachter, Zuhörer und Wahrnehmer. Er hat Geduld und Interesse und zeigt dies auch. Er muss Abstand und Nähe auseinander halten können.

Selbstbewusstheit im wahrsten Sinne des Wortes ist unerlässlich, um sich eine Vorstellung von der Einseitigkeit seines eigenen Zugangs und der Reichweite seiner eigenen Wirklichkeitsbetrachtung machen zu können.



An welcher Methode orientiert sich Coaching?

Das Ziel des Coaching bestimmt die Methode!
Denn Fach- und Managementaufgaben sind oft hochkomplex. Lösungen oder Entwicklungswege sind nicht immer sofort erkennbar. Nur in einem intensiven gemeinsamen Reflexionsprozess können Möglichkeiten hierzu entwickelt werden.

Um dies zu erreichen, versucht Coaching eine Vielfalt unterschiedlicher Erfahrungen und Perspektiven einzubeziehen, damit der Coachee möglichst viele verschiedene Wahrnehmungsperspektiven erkennt und daraus seine passenden Handlungswege entwickelt.



Was der Coach tut

- Er greift Themen auf, hört zu und beobachtet
- konfrontiert, interveniert
- fördert den Selbstaussdruck
- fördert das Klären von Begriffen und Bedeutungen
- gibt Rückmeldungen, unterstützt (ermutigt) und gibt Sicherheit

Was der Coach nicht tut!

- trifft Entscheidungen
- bietet Lösungen an
- erteilt Weisungen
- belehrt / lehrt
- macht vor
- bewertet

Was der Coachee tut

- die Themen stellen und Auskunft geben
- sich mit seinen Belangen einbringen
- sich offen für andere Ideen zeigen, Ideen bearbeiten
- Antworten erarbeiten handeln



Welche Modalitäten sind zu beachten?

Coaching findet i.d.R. in Einzelgesprächen und/oder im Begleiten des Coachees in dessen Alltagssituation statt.

Grundlage der Coaching-Beziehung ist eine zwischen Auftraggeber, Coachee und Coach getroffene Vereinbarung, die enthält:

- **Zeitdauer:** Die Begleitung findet meistens über eine begrenzte Anzahl von Stunden/Tagen in regelmäßigen Zeitabständen statt
- **Zielsetzung:** Die Ziele definieren Auftraggeber und Coachee
- **Erfolgskontrolle:** Die Vereinbarung sollte die Frage nach Diskretion, die Weitergabe von Informationen und den messbaren Nutzen des Coachings klären.



Welche Vorteile bietet das Coaching ?

- Kontinuierlicher Prozess jedoch zeitlich begrenzt
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Geringer organisatorischer Aufwand
- Geeignete Form der Weiterentwicklung für obere / mittlere Fach- u. Führungslevel
- Erhöhte individuelle Identifikation mit Aufgaben
- Gezielte Analyse individueller Situationen
- Bewusster motivationsbezogener Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen, Kunden
- Aufgreifen und Besprechen individueller Anliegen



Wie sieht der Ablauf und die Organisation aus?

Das Coaching wird mit all seinen individuellen Terminvereinbarungen, was Datum, Dauer und Ort betrifft, auf „kurzem Wege“ direkt zwischen dem Coach und dem Coachee vereinbart.

Enthält:

- Analyse und Vorbereitung
- Konzeption
- Zielvereinbarung
- Leitung und Durchführung des Coaching
- Feedbackgespräch
- Ggf. Spezialübungen zur Umsetzung der Coaching-Inhalte
- Evaluation



Der Verlauf eines Coaching Prozesses

- Anfrage zum Coaching
- Auftrags(vor)klärung mit Auftraggeber und/oder Coachee
- Kennenlern-Gespräch zwischen Coach und Coachee zur Klärung für beide Seiten, ob eine Zusammenarbeit möglich ist
- Kennenlern-Gespräch zwischen dem Coach und dem Auftraggeber (**Reihenfolge des Kennenlernens kann auch geändert werden!**)
- Abstimmungsgespräch Coach und Coachee und Festlegen der Zielsetzung und des voraussichtlichen Zeitrahmens für das Coaching
- Start der Coaching Sitzungen: Coach und Coachee
- Abschlussgespräch und ggf. Meilensteine : Auftraggeber, Coach und Coachee
 - Evaluierung des Coaching Prozesses
 - Review der vereinbarten Ziele



Die Rahmen- daten

Ort:	Ort nach Wahl oder Firmenstandort
Zeitplanung:	nach persönlicher Zielsetzung + Vereinbarung
Termine:	nach Vereinbarung
Dauer:	nach Zielsetzung + Vereinbarung
Kosten:	€ 150,00 Pauschale für Auftrags(vor)klärung € 75,00 á 60 Minuten: Projektleiter, Mitarbeiter € 90,00 á 60 Minuten: Führungskräfte € 125,00 á 60 Minuten: Vorstände, Geschäftsführer zuzüglich gesetzliche Mehrwertsteuer + Reisekosten (u.a. 1/2 Stundensatz je Anfahrtsstunde oder Pauschale nach Vereinbarung)
Kontakt:	Kurt-Walter Langer Tel. +49 (0) 7203 - 45 89 067

Vielen Dank für Ihr Interesse

Kurt-Walter Langer

Systemischer Berater & Coach (dvct)

GeORG®-Consult - Unternehmensberatung-

Karlsruher Straße 14

D-75045 Walzbachtal

Tel.: +49 (0) 07203 - 45 89 067



Kurt-Walter Langer, Systemischer Berater & Coach (dvct)