

Coaching

Coaching ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im beruflichen Umfeld, zur Förderung der Selbstreflexion sowie der selbstgesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens. Der Coach begleitet den Klienten bei der Realisierung eines Anliegens oder der Lösung eines Problems. Ziel des Coachings im beruflichen Kontext ist vor allem die Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der Ressourcen des Klienten. Eine enge Definition von Coaching versteht darunter ausschließlich das Coaching von Führungskräften.

Der Begriff Coaching wird darüber hinaus oft im Zusammenhang mit anderen Beratungsformen, wie der Fachberatung, des Trainings von Fähigkeiten und der Schulung gebraucht. In der Fachliteratur werden diese Arten der Beratung aber nicht zum Coaching gezählt, sondern davon als Consulting, Training und Teaching abgegrenzt. Über den beruflichen Bereich hinaus wird Coaching mehr und mehr in der Lebensberatung bei privaten Problemen und Konflikten angewandt. Es befasst sich aber ausdrücklich nicht mit der Behandlung psychischer Störungen und grenzt sich dadurch von der Psychotherapie ab. Im Gegensatz zu dieser, ist die Berufsbezeichnung des Coaching in Deutschland nicht geschützt.

Begriffsentstehung

Der Begriff „Coach“ stammt aus dem Englischen und bedeutet dort Kutsche. Er beschreibt also ein Instrument, das es Menschen ermöglicht, von einem Ort zum Anderen zu gelangen. Coaching kann vor diesem Hintergrund auf der Metaebene als Entwicklungsinstrument bezeichnet werden. Das Ziel formuliert der Coachee (Klient), der Coach begleitet den Coachee auf dem Weg als neutraler „Reise“-Gefährte. Erste entlehnte Verwendungen des Wortes fanden im Sport statt. Dort ist der Coach nicht nur Trainer der sportlichen Fertigkeiten, sondern darüber hinaus zielorientierter Begleiter und Motivator. Der Coach im Sport ist damit Trainer der mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Sportler. Er bringt nicht die Lösungen für Probleme oder Konflikte mit. Vielmehr fungiert der Coach als neutraler Gesprächs- und Interaktionspartner, der seinem Coachee den Prozess der individuellen (Weiter-) Entwicklung eröffnet, erleichtert und ihn dabei begleitet.

Methodik

Im Coaching kommen verschiedene Interventionstechniken zum Einsatz, viele sind der Psychotherapie entlehnt, z.B. der Verhaltenstherapie, der Transaktionsanalyse, der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie, der provokativen Therapie und der Neurolinguistischen Programmierung. In der Praxis werden oft Mischformen verwendet. Eine klare methodische Eingrenzung gibt es nicht. Allen Ansätzen gemein ist die Ausrichtung auf Zielorientierung, Ressourcenaktivierung sowie die Erweiterung der Wahrnehmung und der Handlungsoptionen des Klienten.

Der Coach gibt gezieltes Feedback, vermeidet aber direktive Interventionen (Ratschläge, Handlungsanweisungen), wie sie beim Consulting und anderen Beratungsformen üblich sind. Coaching ist meist zeitlich auf wenige Sitzungen begrenzt, wird aber zum Teil auch berufsbegleitend über eine längere Periode durchgeführt. Grundlage des Prozesses ist ein Coaching-Kontrakt, in dem Ziel und Dauer des Coaching sowie das Honorar festgelegt werden. Vertraulichkeit von Seiten des Coaches sowie Freiwilligkeit und Selbstverantwortung des Klienten werden als Voraussetzungen für einen erfolgreichen Coachingprozess gesehen.

Postadresse:

Jona Jakob
Sonnenhofstr. 10
CH-8952 Schlieren
PC-Kto. Nr. 87-585906-1

Coachings Zürich:

Jona Jakob
Klingenstr. 40
CH-8005 Zürich
Tel. +41 79 208 04 17

Coachings Frankfurt:

Jona Jakob
Steinheimer Str. 63
D-63500 Seligenstadt
Tel. + 49 (0)6182 640 92 78

1/3

www.consensus-coaching.ch

www.hochbegabten-coaching.ch

Anwendungsmöglichkeiten

Coaching wird im Management, Vertrieb, wie auch im persönlichen Bereich bei Fragen im beruflichen und persönlichen Kontext eingesetzt. Coaching wird auch als Führungsinstrument eingesetzt. Der oder die Vorgesetzte übernimmt dabei die Rolle des Coaches. Es können dabei aber Rollenkonflikte auftreten, da der Coach in diesem Fall nicht unabhängig und möglicherweise sogar Teil des Problems ist. In der Fachliteratur wird die zielorientierte Begleitung durch Vorgesetzte meist vom Coaching abgesetzt. Die Neutralitätsbedingung ist hier nicht gegeben und der Coachee stellt sich dem Coach nicht freiwillig. Favorisiert wird daher der Einsatz unabhängiger Coaches. Das Karrierecoaching steht oft am Anfang einer geplanten und individuellen Personalentwicklung. Ein Spezialfall der Beratung ist das Konflikt-Coaching und das in Modellversuchen von Krankenkassen momentan erprobte Patientencoaching zur Ergänzung der ärztlichen Leistung.

Qualität im Coaching

Für die Durchführung von Coaching gibt es keine speziellen gesetzlichen Regelungen. Qualitätssicherung hat sich daher vor allem auf Verbandsebene etabliert. Die verschiedenen Coachingverbände haben eigene Ausbildungsgrundsätze entwickelt und bieten entsprechende Zertifizierungen an. Voraussetzung für eine Zertifizierung als Coach ist meist eine qualifizierte Coachingausbildung, entsprechende Berufspraxis und die Teilnahme an einer festgelegten Zahl von Supervisionssitzungen. Verbandsübergreifende Zertifizierungsverfahren gibt es derzeit nicht.

Die Qualität einer Coachingmaßnahme kann anhand der drei Qualitätsdimensionen Struktur-, Prozess-, und Ergebnisqualität festgestellt werden. Die Strukturqualität umfasst Merkmale wie Qualifikation und Erfahrungen des Coaches, Qualität und Ausmaß der Arbeitsmittel und einsetzbaren Instrumente und Methoden, die Existenz organisatorischer Regelungen und Umfang des Coachingangebotes. Prozessqualität wird gemessen an der Qualität der Leistungserbringung hinsichtlich Art, Umfang, prozessualer und zeitlicher Abfolge des Coachings. Berücksichtigt werden dabei auch Aspekte wie Zuverlässigkeit, Freundlichkeit, Transparenz, interne Kommunikation und externe Vernetzung. Die Ergebnisqualität misst die mit dem Coaching erzielten Ergebnisse als die am Coachingnehmer oder seinem Verhalten bewirkten Veränderungen. Sie bestimmt somit die Wirksamkeit und den Erfolg der Leistung, sowie ihre Wirtschaftlichkeit im Sinne eines Kosten-Nutzen-Verhältnisses.

Ähnliche Vorgehensweisen

Coaching ist verwandt mit der Beratungsform Supervision. Manche Autoren verstehen Coaching als Einzelsupervision, die Direktiven einschließt – andere Autoren sehen gerade darin den großen Unterschied. Für sie grenzt sich Coaching klar von anderen Formen der Beratung wie Supervision, Training, Mediation oder Consulting ab. Es gibt bei manchen Autoren auch spezielle Versionen, wie zum Beispiel SI-Coaching oder Geschäftsführercoaching. Coaching ist auch kein Ersatz für Psychotherapie, da es die funktionierende Selbststeuerungsfähigkeit des Klienten voraussetzt. Coaching appelliert immer an die Eigenverantwortlichkeit des Klienten.

Postadresse:

Jona Jakob
Sonnenhofstr. 10
CH-8952 Schlieren
PC-Kto. Nr. 87-585906-1

Coachings Zürich:

Jona Jakob
Klingenstr. 40
CH-8005 Zürich
Tel. +41 79 208 04 17

Coachings Frankfurt:

Jona Jakob
Steinheimer Str. 63
D-63500 Seligenstadt
Tel. + 49 (0)6182 640 92 78

2/3

www.consensus-coaching.ch

www.hochbegabten-coaching.ch

Literatur [Bearbeiten]

- Don Shula, Ken Blanchard: *Coaching. Erfolgsgeheimnisse aus Topmanagement und Spitzensport*. Ueberreuter, Wien 2002, ISBN 3706407086.
- Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund: *Coach yourself. Persönlichkeitskultur für Führungskräfte*. Junfermann, Paderborn 2003, ISBN 3-87387-528-4.
- Maren Fischer-Epe, F. Schulz von Thun: *Coaching. Miteinander Ziele erreichen*. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2004, ISBN 3-499-61954-7.
- Suzanne Grieger-Langer: *Die 7 Säulen der Macht*. Junfermann, Paderborn 2005, ISBN 3-87387-620-5.
- Babal Kaweh: *Das Coaching-Handbuch*. VAK, Kirchzarten bei Freiburg 2005, ISBN 3-935767-62-5.
- Sonja Radatz: *Einführung in das systemische Coaching*. Carl Auer, Heidelberg 2006, ISBN 3-89670-519-9.
- Robert Dilts: *Professionelles Coaching mit NLP*. Junfermann, Paderborn 2006, ISBN 3-87387-558-6.
- Martina Schmidt-Tanger: *Gekonnt coachen. Präzision und Provokation im Coaching*. Junfermann, Paderborn 2006, ISBN 3-87387-588-8.
- Thomas Dietz, Ingeborg Dietz: *Selbst in Führung. Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching*. Junfermann, Paderborn 2007, ISBN 978-3-87387-682-8.
- Björn Migge: *Handbuch Coaching und Beratung*. Beltz, Weinheim 2007, ISBN 978-3-407-36453-1.
- Martina Schmidt-Tanger, Thies Stahl: *Change Talk. Coachen lernen – Coaching-Können bis zur Meisterschaft*. Junfermann, Paderborn 2007, ISBN 978-3-87387-617-0.
- Heidrun Strikker: *Komplementär-Coaching. Mensch und System komplementär verbinden*. Junfermann, Paderborn 2007, ISBN 978-3-87387-669-9.
- Ute Simon-Adorf: *Was Sie schon immer über Coaching wissen wollten ... Antworten auf 53 wichtige Fragen*. Junfermann, Paderborn 2008, ISBN 978-3-87387-694-1.

Postadresse:

Jona Jakob
Sonnenhofstr. 10
CH-8952 Schlieren
PC-Kto. Nr. 87-585906-1

Coachings Zürich:

Jona Jakob
Klingenstr. 40
CH-8005 Zürich
Tel. +41 79 208 04 17

Coachings Frankfurt:

Jona Jakob
Steinheimer Str. 63
D-63500 Seligenstadt
Tel. + 49 (0)6182 640 92 78

3/3

www.consensus-coaching.ch

www.hochbegabten-coaching.ch