

Was bedeutet Coaching eigentlich?

Wer sich an einen Coach wendet, der tut dies in den meisten Fällen aus einem bestimmten, drängenden Grund heraus. Der Grundgedanke dabei ist ganz einfach:

Nachhaltige Antworten auf wichtige Fragen findet man selten allein.

Wenn es um das eigene Verhalten oder um Situationen geht, von denen man persönlich betroffen ist, hat jeder Mensch blinde Flecken. Mit einem professionellen Blick von außen kann man eigene Sichtweisen reflektieren und Kompetenzen gezielt ausbauen.

In diesem Sinne lernen Sie in einem Coaching-Prozess, Ihr Planungs-, Risiko- und Entscheidungsverhalten zu überdenken und wirksam zu verändern. Coaching ist also im Prinzip eine professionelle, inhaltsfreie, lösungsorientierte Beeinflussung. Geeignet für Menschen, die sich aktiv, konstruktiv, reflexiv und nachhaltig mit Ihren Themen auseinandersetzen und erfolgreicher werden wollen.

Wann kann ein Coaching weiterhelfen?

Ein Coaching ist immer dann gefragt, wenn es darum geht, eingefahrene Gleise zu verlassen, neue Wege zu gehen und veränderte Perspektiven und Sichtweisen zu entwickeln. Somit kann es in jedem Bereich des Lebens bei Veränderungen und Entwicklungen wertvolle Unterstützung leisten. Von der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmotivation bis hin zur Optimierung des persönlichen Führungsverhaltens.

Nicht nur beruflich kann es entscheidend sein, Blockaden abzubauen oder die persönlichen Ressourcen weiterzuentwickeln. Auch eine private Situation kann so stark blockieren, dass man am besten mit einem Coach herausfindet, wie diese gelöst werden kann.

90% aller Menschen aber wenden sich erst dann an einen Coach, wenn der Druck nach einer Handlung extrem groß geworden ist. Doch ein professioneller Blick macht schon dann Sinn, wenn es um wichtige Weichenstellungen geht.

Stehen Sie z.B. vor der Entscheidung, ob Sie ein persönliches Herzensprojekt verwirklichen oder weiterhin Ihre Priorität im Beruf setzen möchten? Gerade dann kann der Blick von außen helfen, Ziele zu klären und damit viele Zeitverluste und Irrwege zu verhindern. Wenden Sie sich aktiv Fragen, Entscheidungen und Ereignissen zu, die nach Beachtung und Bearbeitung Verlangen.

Was können Sie von einem Coaching erwarten?

Die Begriffe Coach und Coaching sind nicht geschützt. Entsprechend können sich dahinter sehr verschiedene Menschen mit verschiedenen Ansätzen verbergen.

Bezüglich der Erwartung sollte man sich zunächst einmal klarmachen, was man nicht erwarten darf. Ein Coaching ist kein Ratgeber, der Sie Schritt für Schritt zur Lösung Ihres Themas führt.

Bei einem Coaching geht es niemals um Patentrezepte. Natürlich beginnen Sie Ihr Coaching mit einem bestimmten Ziel, aber der Coach kann Sie nur unterstützen, den für Sie persönlichen Weg zu finden. Er trägt sie nicht ans Ziel.

Es geht auch nicht darum, dass der Coach seine Erfahrungen an Sie weitergibt. Das wäre so, als wollte man aus einem Birnenbaum einen Apfelbaum machen. Ein Coach kann sie nur dabei unterstützen, der beste „Baum“ zu werden, der Sie sein können. Er – oder Sie – gibt Ihnen Anstöße, deckt Muster auf, regt neue Sichtweisen an und bringt dabei natürlich auch persönliche Erfahrungen ein. Die Lektion umsetzen, müssen immer Sie selbst.

Coaching funktioniert wirklich nur, wenn beide Seiten, Coach und Klient, effektiv zusammenarbeiten. Während eines Coachings werden Sie sich manchmal selbst überwinden und sich Fragen stellen wie:

Was spricht gegen das, was ich will? Was hindert mich?
Warum tue ich mich in diesem Punkt so schwer?

Hier unterstützt der Coach Sie mit seinen Techniken. So ist er in der Lage Sie von Ihren Ängsten, Selbstzweifeln, Resignationen und Blockaden zu befreien.

Coaching unterstützt bei der Selbstreflexion. Es trägt

wirkungsvoll dazu bei, Ihre einzigartigen Fähigkeiten zu erkennen und persönlichen Qualitäten definiert weiterzuentwickeln. Durch den Blick von außen hilft der Coach, Situationen, die belasten, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und somit zu vereinfachen. Schlüsselerkenntnisse und -erfahrungen eröffnen Ihnen hier neue Möglichkeiten, Ihre Ziele zu erreichen und Hindernisse einfacher zu überwinden.

Der Coach steht als Prozessbegleiter und als Unterstützung bei Entscheidungen und Veränderungen zur Seite.
-Die eigentliche Veränderungsarbeit wird vom Klienten geleistet-

Gemeinsam mit dem passenden Coach finden Sie heraus, wie Sie ins Handeln kommen und Ihren persönlichen Weg zum Ziel finden.

Wann kann ge-coacht werden?

Ein Coaching ist immer dann gefragt, wenn es darum geht, eingefahrene Gleise zu verlassen, neue Wege zu gehen und veränderte Perspektiven und Sichtweisen zu entwickeln. Somit kann es in jedem Bereich des Lebens bei Veränderungen und Entwicklungen wertvolle Unterstützung leisten. Von der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmotivation bis hin zur Optimierung des persönlichen Führungsverhaltens.

Nicht nur beruflich kann es entscheidend sein, Blockaden abzubauen oder die persönlichen Ressourcen weiterzuentwickeln. Auch eine private Situation kann so stark blockieren, dass man am besten mit einem Coach herausfindet, wie diese gelöst werden kann.

90% aller Menschen aber wenden sich erst dann an einen Coach, wenn der Druck nach einer Handlung extrem groß geworden ist. Doch ein professioneller Blick macht schon dann Sinn, wenn es um wichtige Weichenstellungen geht.

Stehen Sie z.B. vor der Entscheidung, ob Sie ein persönliches Herzensprojekt verwirklichen oder weiterhin Ihre Priorität im Beruf setzen möchten? Gerade dann kann der Blick von außen helfen, Ziele zu klären und damit viele Zeitverluste und Irrwege zu verhindern. Wenden Sie sich aktiv Fragen, Entscheidungen und Ereignissen zu, die nach Beachtung und Bearbeitung Verlangen.

Wie finde ich einen guten Coach?

Die Suche nach einem geeigneten Coach ist nicht ganz so kompliziert wie die Suche nach dem Partner fürs Leben, aber mindestens so anspruchsvoll wie die Suche nach einem passenden Anzug.

Die erste Regel:

Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Mit einem guten Coach sprechen Sie nicht als Angestellter, Selbstständiger, Geschäftsführer oder Familienmitglied, sondern als Mensch. Ein gutes Coaching dreht sich immer um den ganzen Menschen.

Es ist eine sehr persönliche Sache und die Eigenmotivation der Klienten spielt eine sehr wichtige Rolle. Daher sollte man sich vorab vergewissern, dass die „Chemie“ stimmt.

Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Coaching sind drei Dinge:

Vertrauen, Offenheit und die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren.

Daher funktioniert Coaching nur im Zusammenspiel mit einem Coach, mit dem Sie eine gute Kommunikationsebene finden.

Der beste Coach bewirkt leider nichts, wenn der Klient die Mitarbeit verweigert.

Hier ist es wichtig, wie gut es dem Coach gelingt, sein Unterstützungsangebot zu kommunizieren. Ist er in der Lage, Sie von Ihren Ängsten, Selbstzweifeln, Resignationen und Blockaden zu befreien?

Die zweite Regel:

Misstrauen Sie Patentrezepten!

Auch wenn es noch so gut klingt, Sofortlösungen oder Wundermethoden funktionieren selten. Das universelle Erfolgsgeheimnis, dass Sie in jeder Lage erfolgreich machen wird, gibt es nicht.

Suchen Sie nicht nach dem Coach, den Supermann anheuern würde, sondern nach dem richtigen Coach für Sie!

Ein gutes Coaching hat natürliche Methoden, aber es zeigt Ihnen nicht einen Weg auf, den schon tausende andere gegangen sind, sondern Ihren ganz persönlichen Weg. Viele Coaches haben sich auf bestimmte Bereiche spezialisiert. Ein Coach, der alles kann und auch alle Bereiche abdeckt, sollte auf jeden Fall mit Vorsicht genossen werden.

Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand. Es hat zudem auch immer wieder gelohnt, sich einfach mal im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören. Vielleicht hat jemand mit einem Coach sehr gute Erfahrungen gemacht. Dann sollte man diesem Tipp erst einmal nachgehen.

Eine weite klare Grenze des Coachings liegt überall dort, wo jemand einen Expertenschlag braucht oder sucht. Will ich z.B. eine Reise nach New York mit der besten Flugverbindung buchen, gehe ich ins Reisebüro. Hier hilft nur eine Experteninformation. Eine Coachingfrage könnte dagegen z.B. lauten: „Woran erkenne Sie, dass Sie sich auf dem richtigen Flug nach New York befinden?“

Stimmt die Basis nicht, wird auch alles andere nicht klappen. Fragen sie also immer wieder das eigene Bauchgefühl.

Was kostet ein Coach?

Die Kosten für einen Coach können sehr unterschiedlich sein. Da spielen zum einen die regionalen Unterschiede eine Rolle. Denn, wenn in einer Stadt sehr viele Coaches ihre Dienste anbieten, kann sich dies natürlich positiv auf den Preis auswirken.

In diesem Fall ist es möglich eine Stunde bei einem Coach für 50,00 Euro zu bekommen. Es gibt natürlich auch das Gegenteil, dass ein Coach einen Tagessatz von 2.000,00 Euro verlangt.

In diesem Fall will der Coach nicht selten auch zu einem Statussymbol. Denn einen Coach, in dieser Preisklasse, kann sich nicht jeder leisten.

Fakt ist jedoch, dass ein guter Coach nicht immer teuer sein muss. Ob die Kosten gerechtfertigt sind, können Sie nur selbst entscheiden. Sie haben Ihre Ziele, Ihre Themen und Vorhaben und Sie können nur selbst entscheiden, was Sie Ihnen Wert sind und ob ihr Coach einen guten „Job“ macht.

Schlusswort

Natürlich können Sie nicht alle Anliegen mit einem Coach ins Reine bringen. Aber ein Coaching bietet in vielen Fällen eine Möglichkeit Blockaden aufzulösen und wichtige Themen systematisch voranzutreiben.

Von Selbstmanagement, Karrieremanagement und Persönlichkeitsentwicklung, über die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten bis hin zu Burnout, Beziehungen, Konfliktmanagement und Trauerarbeit.

Eine große Mehrheit der Menschen, die sich für eine Coach entschieden haben, betrachtet diesen Schritt im Nachhinein als eine gute Entscheidung. Viele, die sich zunächst mit einer beruflichen Neuorientierung beschäftigt haben, waren dann überrascht, wie sehr diese Fragen mit Ihrem Privatleben zu tun hatten.

Betrachten Sie einen Coach als eine Art Stütze, der bei vielen Themen Hilfestellungen bietet. Vielleicht werden Sie Entscheidungen treffen müssen, die nicht einfach sind. Aber die Chancen stehen außerordentlich gut, dass Sie im Nachhinein sehr froh darüber sind.