

Was bedeutet Coaching eigentlich?

Wer sich an einen Coach wendet tut dies in den meisten Fällen aus einem bestimmten, drängenden Grund heraus. Der Grundgedanke dabei ist 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 schulen und wirksam zu verändern. Coaching ist also im Prinzip eine professionelle, inhaltsoffene und vor allem lösungsorientierte Weiterentwicklung. 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 gefragt, wenn man bereit ist, eingefahrene Gleise zu verlassen, neue Wege zu gehen und veränderte Perspektiven und Sichtweisen zu entwickeln und zu nutzen. 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 nur mit einem Coach herausfindet, wie diese gelöst werden kann.

Viele Menschen aber wenden sich nicht oder erst dann an einen Coach, wenn der Handlungsdruck enorm groß geworden oder die Handlungsfreiheit durch Verschleppen schon stark eingeschränkt ist. Ein professioneller Blick von außen zur richtigen Zeit verhindert innere Blockaden, vor allem wenn es um wichtige Weichenstellungen geht und erhält somit die innere- und Handlungsfreiheit. Stehen Sie z.B. vor der Entscheidung, ob Sie ein persönliches Herzensprojekt verwirklichen oder weiterhin Ihre Priorität im Beruf setzen möchten? Genau hier klärt die gemeinsame Reflexion und stärkt Sie für Ihren Weg zum erfolgreichen Erreichen Ihrer Ziele. Wenden Sie sich jetzt aktiv den großen Fragen, Entscheidungen und Ereignissen zu, die nach Beachtung und Bearbeitung Verlangen und gehen Sie nach vorne.

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, deren Zielsetzung variiert. Werden Sie sich klar, was Sie in einem Coaching erreichen wollen, denn ein Coach ist kein Ratgeber, der Sie Schritt für Schritt zur Lösung Ihres Themas führt, Patentrezepte finden keine Anwendung. Ihr Coach kann Sie nur darin unterstützen, den für Sie persönlichen Weg zu finden, Sie ist nicht, Sie ans Ziel zu tragen.

Es geht auch nicht darum, dass der Coach seine Erfahrungen auf Ihre Lebenssituation überträgt, als wollte man aus einem Birnenbaum einen Apfelbaum machen.

Ein Coach kann sie nur dabei unterstützen, der stärkste und schönste „Baum“ zu werden, der Sie sein können. Er gibt Ihnen Anstöße, deckt Muster auf, regt neue Sichtweisen an und bringt dabei natürlich auch seinen großen Schatz an Erfahrungen ein. Die Lektion umsetzen, müssen immer Sie selbst. Coaching funktioniert wirklich nur, wenn beide Seiten, Coach und Klient, effektiv und zielführend zusammenarbeiten. Während eines Coachings werden Sie sich manchmal selbst überwinden und sich Fragen stellen wie:

Was spricht gegen mein Ziel? Was blockiert mich? Warum tue ich mir in diesem Punkt so schwer?

Hier unterstützt Sie Ihr Coach mit seinen Techniken. Er versetzt Sie in die Lage, sich von Ihren Ängsten, Selbstzweifeln, Resignationen und Blockaden frei machen und erfolgreich handeln zu können.

Coaching unterstützt bei der erfolgreichen Selbstreflexion. Es trägt wirkungsvoll dazu bei, Ihre einzigartigen Fähigkeiten zu erkennen und persönlichen Qualitäten definiert weiterzuentwickeln, hin zu einem neuen Selbstbewusstsein.

Durch seinen erfahrenen Blick von außen hilft Ihnen Ihr Coach, belastende Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sie somit zu vereinfachen. Schlüsselerkenntnisse und -erfahrungen eröffnen Ihnen hier neue Möglichkeiten, Ihre Ziele zu erreichen und Hindernisse einfacher zu überwinden.

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

Gemeinsam mit Ihrem zu Ihnen passenden Coach finden Sie heraus, wie Sie ins kraftvolle, erfolgreiche Handeln kommen und Ihren persönlichen Weg zum Ziel finden.

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 Kleidungsstück.

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 das Sie in jeder Lage erfolgreich machen wird, gibt es nicht. Suchen Sie nicht nach dem Coach, den Superman 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 betrachtet 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 Coaching

Die Kosten für einen Coach können stark variieren. Wie es keine Patentlösungen für die Fragen gibt, die Klienten mitbringen, gibt es auch keine Pauschalpreise. Regionale Unterschiede führen ebenso zu unterschiedlichen Preisen wie auch das Angebot selbst. Ein sorgfältig geführtes Einzelcoaching ist mit großem Aufwand und Einsatz des Coaches verbunden, somit liegen die Kosten hier über denen eines Gruppencoachings. Die Ergebnisse sind allerdings auch von anderer Qualität. Lernen Sie Ihren Coach persönlich kennen und sprechen Sie dieses Thema offen an – am Ende können nur Sie selbst entscheiden, was Ihnen ein solcher Entwicklungsschritt wert ist, den Sie mit einem Coaching erreichen können.

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 zur Vermeidung von Burnout, Aufbau besserer Beziehungen, Erlernen eines zielgeführten Konfliktmanagements und eine nachhaltige Trauerarbeit. Menschen, die sich für ein Coaching entschieden haben, betrachten diesen Schritt im Nachhinein als eine gute Entscheidung. Viele, die sich zunächst mit einer beruflichen Neuorientierung beschäftigt haben, zeigten sich überrascht, wie sehr dieser Prozess mit Ihrem Privatleben resonierte. 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 die besseren Entscheidungen getroffen haben werden als ohne Coach.