

Coaching – eine Cance, wirklich gut zu sein!

Aus dem Sport kennen wir Coaching schon seit langer Zeit: Sportler, die hohe sportliche Ziele erreichen wollen, haben „ihren“ Coach, einen erfahrenen Menschen an ihrer Seite, der sie Schritt für Schritt begleitet, der darauf achtet, dass sie konsequent einen eingeschlagenen und für gut befundenen Weg weitergehen, der Erfolge und Misserfolge analysiert, der Mut macht, Trost spendet, Erfolge mitfeiert,

Begriffsherkunft: Coach (engl.) bedeutet **Kutsche**. Die Kutsche ist ein Hilfsmittel, ein Beförderungsmittel, sich **auf den Weg** zu machen und **ein Ziel** zu erreichen.

Dieses Ziel kann **beruflicher** oder/und **privater** Art sein. Es festzulegen ist eine anspruchsvolle und vielfach ungewohnte Aufgabe. Denn wer weiß schon genau, was er/sie in den nächsten Wochen, Monaten oder Jahren erreichen will?

Die von mir favorisierte **Definition von Coaching** lautet:

Coaching ist eine professionelle Reflexions- und Entwicklungshilfe ... mit dem Ziel, Handlungsalternativen zu entwickeln und sich in seinem Umfeld als souveräner Gestalter zu bewegen. Dabei bleibt die Selbstverantwortung des Klienten zu jedem Zeitpunkt gewahrt, Der Coach leistet Hilfe zur Selbsthilfe, er begleitet den Klienten als Partner ...

(nach M. Fischer-Epe, F. Schulz von Thun: Coaching: Miteinander Ziele erreichen)

Daraus leiten sich folgende Prämissen für die Coaching-Arbeit ab:

1. Menschen verfügen über Handlungsfreiheit und somit auch über die Freiheit zum Selbstmanagement.

2. Menschen sind soziale Wesen mit einer „sozialen Angewiesenheit“; durch konstruktive Gestaltung machen sie ihre Umwelt lebenswert.
3. Menschen können sich lebenslang verändern, wenn sie es **wollen**. Sie können laufend mit der Verwirklichung ihrer selbst und ihrer beruflichen Kompetenzen beschäftigt sein.
4. Arbeit ist für die Menschen identitätsstiftender Faktor – allerdings mit individuell unterschiedlichem Bedeutungsgehalt von Arbeit.

Voraussetzungen für Coaching von Seiten der Klientin/des Klienten sind:

1. die Bereitschaft, sich auf den Coaching-Prozess einzulassen, d.h. eigenes Tun und Verhalten zu hinterfragen und die Selbstverantwortung zu akzeptieren.
2. eine gewisse „Sympathie“ für den Coach, Akzeptanz des Geschlechtes, positiver 1. Eindruck, Vertrauen in ihre/seine Kompetenz, ...
3. stimmige Rahmenbedingungen (räumlich, zeitlich, finanziell, ...)

Was ein Coaching leisten kann:

- **Zeit und Raum** bieten, sich aus dem beruflichen oder privaten Alltag herauszunehmen und diesen „mit Abstand“ und professioneller Begleitung zu betrachten
- „**Spiel-Raum**“ bieten, sich auf neue Sichtweisen einzulassen, sie zu erproben und einzuüben
- Ansporn geben, scheinbar gesicherte Positionen **im geschützten Umfeld** zu verlassen und zum Experimentieren mit ungewohnten Perspektiven und Handlungen ermuntern.
- Hinterfragen gewohnter **Deutungs- und Handlungsmuster** und Anregung, ausgetretene Pfade des Fühlens, Denkens und Handelns zu verlassen.

- **Rückmeldung** geben zur persönlichen Wirkung
- **Rollenklärung** und **Positionsbestimmung** in schwierigen Entscheidungssituationen

Und so könnte ein Coaching-Projekt ablaufen:

1. Kennenlernen und Feststellen der gegenseitigen Akzeptanz
2. Auftragsklärung mit der Klientin/ dem Klienten, ggf. unter Einbeziehung des Vorgesetzten (**Ziele, Absprachen, zeitlicher Umfang, ...**)
3. Optional: „Schattentage“ (Begleitung des Coachees an ihrem/seinem Wirkungs-ort)
4. Coaching-Sitzungen (**Umfang und Anzahl gem. Auftrag**)
5. Optional: berufsbezogenes Selbsteinschätzungsverfahren mit Auswertungsgespräch
6. Zwischen-/Abschluss-Gespräch

„**Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken**“, das hat schon Galilei festgestellt – und es ist die große Herausforderung an den Coach, der seine Aufgabe und seine Klienten ernst nimmt und ihnen die Chance geben will, wirklich gut zu sein.

Barbara Schaefer
Profilentwicklung
Seminare
Coaching

**Nur wer eigene Wege geht,
hinterlässt eigene Spuren.**

**Georg-Eberlein-Str. 12
90408 Nürnberg
Tel. + Fax: 0911.3 66 89 80**

**kontakt@BarbaraSchaefer.de
www.BarbaraSchaefer.de**