

Coaching Kompass - Ein Wegweiser zu Ihrem Erfolg

- Aus der Praxis für Praktiker -



adlatus Zürich + Agglomeration
Erfolg dank Erfahrung

Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen ein paar Tipps vermitteln, wie Sie eine vertrauensvolle Begleitung und massgeschneiderte Lösungen für Ihre individuellen Herausforderungen finden. Aus der Praxis für Praktiker.

Das Wort "Coach" kommt aus dem Englischen und heisst wörtlich Kutscher. Ursprünglich war es die Bezeichnung für Trainer im Sportbereich. Etwa Ende der 70er bis Anfang der 80er Jahre bezeichnete Coaching im amerikanischen Management die zielgerichtete und entwicklungsorientierte Mitarbeiterführung durch Vorgesetzte. Das war damals sehr neu, da erstmals psychologische Erkenntnisse einen breiten Einzug in die Arbeitswelt fanden.

Heute hat sich Coaching in den unterschiedlichsten Bereichen etabliert. Es wurde zu einem allgemeinen Begriff für psychologisch ausgerichtete Beratungsmethoden. Diese finden Anwendung im Berufsleben (z.B. für Vorgesetzte und Teams) oder auf der individuellen persönlichen Ebene.

Das Angebot ist vielfältig

Jeder kann sich Coach nennen. Die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt. Auf der Suche nach dem richtigen Coach ist es sinnvoll, einige Punkte zu prüfen.

Mögliche Themen

Zu Beginn eines Coachings ist es manchmal nicht offensichtlich, um welches Thema es tatsächlich geht. Oft stellt sich der eigentliche Kern erst im Verlaufe der ersten Sitzungen dar. Mögliche Themen im beruflichen Kontext sind zum Beispiel:

- für die Personal-Entwicklung in Ihrer Organisation verantwortlich sein und einen Senior-Coach finden;
- selbst an der Spitze stehen und sich mit einem kompetenten Sparringpartner austauschen;
- als Team eine spezielle Herausforderung meistern;
- mit Ihrem Unternehmen oder mit Ihrem Bereich den nächsten Quantensprung machen;
- eine herausfordernde Situation in der Mitarbeiterführung bewältigen.
- Mögliche Themen im persönlichen Kontext sind zum Beispiel:
- in Ihre persönliche oder berufliche Entwicklung investieren;
- Ihren nächsten Job finden, der so richtig gut zu Ihnen passt;
- sich neu orientieren müssen;
- in einer schwierigen Situation die geeigneten Handlungsalternativen finden;
- Konfliktpotenziale, Verhaltensmuster und allfällige Hindernisse erkennen und auflösen.

Vertrauen als Voraussetzung

Wichtig ist, dass Klient/in und Coach einen guten Draht zueinander finden. Bevor Sie sich entscheiden, sollten Sie ein persönliches Vorgespräch führen. Jeder seriöse Coach bietet mindestens ein kostenfreies Erstgespräch an. Dabei klären Sie generelle Zielsetzungen und erhalten ein Bild über den bevorstehenden Prozess und die Kompetenz Ihres Coaches. War der Coach in seiner persönlichen Laufbahn bereits mit meinen eigenen Herausforderungen konfrontiert oder kann er sich zumindest besser in Ihre Situation hineinversetzen? Die Beantwortung solcher Fragen führt zu einem höheren Mass an Sicherheit für Sie.



Klare Vereinbarung treffen

Als Klient erhalten Sie nach Ihrem Erstgespräch ein konkretes Angebot und eine angemessene Bedenkzeit. Das Angebot beinhaltet eine Reflexion über den besprochenen Kontext, eine Beschreibung des vorgesehenen Prozesses und die damit verbundenen Kosten. Vertraulichkeit und ein möglicher Ausstieg des Klienten aus dem Prozess sind dabei selbstverständlich.

Standards und Methoden anwenden

Methoden gibt es viele. Keine muss per se gut oder schlecht sein. Welche angewendet wird, ist abhängig von Ihrem Thema. Ein Qualitätsmerkmal kann die Mitgliedschaft in einem anerkannten Coaching-Verband sein. Wichtig dabei ist, dass es sich um eine Organisation handelt, welche ausschliesslich Coaches aufnimmt und idealerweise eine Zertifizierung (z.B. ISO 17024, ICF, ICI oder vergleichbare) vorweisen kann.

Als Klient/in dürfen Sie erwarten, durch einen Lösungsfindungsprozess geführt zu werden. Der Leiter durch diesen Prozess ist der Coach, der darauf spezialisiert ist, die passenden Fragen und Gesprächsschritte bereit zu haben. Der Klient oder die Klientin findet dabei selbst Lösungen, die zuvor nicht erkannt wurden und die in den meisten Fällen ohne Unterstützung auch nicht gefunden werden konnten. Als Klient/in reflektieren Sie Ihre Situation, nehmen Perspektivenwechsel ein, orientieren sich an der Zukunft, erhalten Antworten und planen zukünftige Schritte.

Nähe und gleichzeitig Distanz haben

Professionelle Coaches halten ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz. Nur so kann sich Vertrauen aufbauen und gleichzeitig die Perspektive von aussen und das Gesamtbild beibehalten werden. Professionelles Coaching benötigt beide Elemente in einer guten Balance um erfolgreich zu sein.



Ein Netzwerk zur Verfügung haben

Kein Coach ist Fachmann für alles. Professionelle Anbieter weisen meist Spezialisierungen auf bestimmte Themen und Zielgruppen auf. Sie verfügen über ein Netzwerk von Kollegen und zeigen mögliche Alternativen sowie Vor- und Nachteile transparent auf.

Effektivität

Die Gestaltung und effektive Nutzung der Coaching-Zeit ist für beide Seiten wichtig. Das ist nicht immer ganz einfach. Einerseits ist Geduld eine Voraussetzung im Coaching, andererseits sind gewonnene Erkenntnisse - ob im beruflichen oder privaten Kontext – nur durch Veränderungen einen guten und nachhaltigen Transfer in den Alltag nützlich.

Grenzen erkennen

Coaching ist eine Methode, die es dem Menschen, der eine Herausforderung zu meistern hat, ermöglicht, diese selbst und selbstverantwortlich zu lösen. Zügig, zielfokussiert und zukunftsorientiert. Dies zieht eine klare Grenze zwischen Coaching und Therapie. Systemisches Coaching richtet sich, im Gegensatz zur Psychotherapie, an „gesunde“ Personen und nicht an Patienten. Menschen mit psychischen Erkrankungen bzw. kleineren oder größeren Beeinträchtigungen ihrer Fähigkeit haben sich selbst zu steuern, gehören ausschließlich in die Hände entsprechend ausgebildeter Therapeuten.

Coaching und Beratung trennen

Oft mischen sich die Erwartungen an einen Coach. Coaching bietet hierbei klar "Hilfe zur Selbsthilfe". Trotzdem können sich Situationen ergeben und daraus Bedürfnisse einstellen, die den Prozess eines Coachings sprengen. Erkennen Sie diese beiden Bedürfnisse und trennen Sie die beiden Prozesse voneinander. Falls Sie weitergehende Unterstützung Ihres Coaches beanspruchen wollen, stellen Sie sich folgende Fragen:

- Welches Fachwissen und welche Vorerfahrung benötige ich?
- Besitzt mein Coach Erfahrungen aus diesen Bereichen?
- Hat mein Coach selbst ausgewiesene Führungserfahrung?

Ihr Ansprechpartner



Thomas Vaterlaus

Dipl. Systemischer Coach und Berater (SCM)

eMail: thomas.vaterlaus@adlatus.ch

Mit freundlichem Gruss

adlatus Zürich + Agglomeration
Erfolg dank Erfahrung

www.adlatus-zh.ch