



WAS IST EIGENTLICH COACHING?

INTERAKTION UND PERSONENZENTRIERUNG

Coaching ist ein interaktiver und personenzentrierter Begleitungsprozess, der berufliche und private Inhalte umfassen kann. Im Vordergrund steht die berufliche Rolle bzw. damit zusammenhängende aktuelle Anliegen des Klienten.

„Interaktiv“ bedeutet, dass im Coaching keine Dienstleistung am Klienten vollzogen wird, sondern Coach und Klient gleichermaßen gefordert sind und auf gleicher „Augenhöhe“ zusammenarbeiten. Dem Klienten wird dabei keine Verantwortung abgenommen.

PROZESSBERATUNG

Coaching ist individuelle Unterstützung auf der Prozessebene, d.h., der Coach liefert keine direkten Lösungsvorschläge, sondern begleitet den Klienten und regt dabei an, Ziele zu hinterfragen bzw. zu setzen und eigene Lösungswege zu entwickeln.

Coaching ist kein Prozess „von der Stange“, sondern richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen des Klienten. Als Prozessbegleiter ist der Coach kein Besserwisser, sondern hilft dem Klienten, eigene Lösungen zu finden.

LÖSUNGS- UND ZIELORIENTIERUNG

Coaching ist lösungsorientiert und zielfokussiert und auf eine bewusste Selbstentwicklung ausgerichtet.

Auch wenn im Coaching (Problem-)Analysen wichtig sind, liegt der Schwerpunkt in einer ressourcenvollen Lösungsorientierung. Das Coaching dient dem Erreichen von selbstgewollten, realistischen Zielen, die für die Entwicklung des Klienten relevant sind.

Beziehung

Coaching findet auf der Basis einer tragfähigen und durch gegenseitige Akzeptanz und Vertrauen gekennzeichneten, freiwillig gewünschten Beziehung statt, d.h., der Klient geht das Coaching freiwillig ein und der Coach sichert ihm Diskretion zu.



WAS IST EIGENTLICH COACHING?



HILFE ZUR SELBSTHILFE

Coaching zielt immer auf eine (auch präventive) Förderung von Selbstreflexion und -wahrnehmung, Bewusstsein und Verantwortung, um so Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Die Selbstwahrnehmung des Klienten soll gefördert werden, d.h. blinde Flecken und Betriebsblindheit werden abgebaut, neue Gesichtspunkte werden erkannt und in der Folge ergeben sich neue Handlungsmöglichkeiten.

ZIELSETZUNG

Ziel ist die Verbesserung der Selbstreflexions- und Selbstmanagementfähigkeiten des Klienten, d.h., der Coach soll sein Gegenüber derart fördern, dass der Coach letztendlich nicht mehr benötigt wird.

Der Coach macht nicht abhängig, sondern unabhängiger. Coaching zielt immer auf eine Erweiterung und/oder Flexibilisierung der Möglichkeiten des Klienten. Die ergebnisorientierte Selbstreflexion ist dabei ein zentrales Element.

TRANSPARENTE METHODEN

Coaching arbeitet mit transparenten Interventionen und erlaubt keine manipulativen Methoden, da ein derartiges Vorgehen der Förderung von Bewusstsein prinzipiell entgegenstehen würde. Bewusstsein kann nicht gefördert werden, wenn der Klient manipuliert würde. Daher arbeiten seriöse Coaches nicht mit manipulativen Methoden und Techniken.

KONZEPT

Coaching setzt ein ausgearbeitetes Coaching-Konzept voraus, welches das Vorgehen des Coachs erklärt und den Rahmen dafür festlegt, welche Methoden, Techniken und Interventionen der Coach verwendet, wie angestrebte Prozesse ablaufen können und welche Wirkzusammenhänge zu berücksichtigen sind.

Das Arbeitskonzept des Coachs ist sein Handwerkszeug. Der Klient muss über dieses Konzept aufgeklärt werden. Sonst kann er nicht verstehen, wie das Coaching funktioniert.



WAS IST EIGENTLICH COACHING?

ZEITLICHE BEGRENZUNG

Coaching findet in mehreren Sitzungen statt und ist zeitlich begrenzt. Sowohl die Anzahl als auch der Abstand der Sitzungen werden gemeinsam mit dem Klienten vereinbart und richten sich nach dem individuellen Anliegen.

Coaching kann durchaus über einen längeren Zeitraum stattfinden. Da es aber immer das Ziel eines Coachs ist, sich überflüssig zu machen, muss ein Coaching logischerweise auch zeitlich begrenzt sein.

QUALIFIKATION DES COACHES

Coaching wird praktiziert durch Personen mit psychologischen und betriebswirtschaftlichen Kenntnissen sowie praktischer Erfahrung bezüglich der Anliegen des oder der Klienten (um die Situation fundiert einschätzen und qualifiziert beraten zu können).

Der Coach braucht für seine Arbeit einerseits methodisches und fachspezifisches Wissen sowie andererseits eine „Schnittfeldqualifikation“, um die Anliegen des Klienten verstehen und einordnen zu können. Dies bedeutet, dass verschiedene Qualifikationen aus den Bereichen Psychologie, Betriebswirtschaft, Consulting, Personalentwicklung, Führung und Management in einem Coach vereinigt sein sollten. Dennoch kann (und muss) ein Coach für seine Aufgabe nicht allwissend sein.

NEUTRALITÄT DES COACHES

Der Coach drängt dem Klienten nicht seine eigenen Ideen und Meinungen auf, sondern sollte stets eine unabhängige Position einnehmen.

Der Coach ist nicht der „Macher“, sondern ein neutraler Feedbackgeber und Sparringspartner. Er darf dem Klienten auf keinen Fall seine eigenen Wertvorstellungen aufdrängen.

© Rauen Coaching Report

COACHING BUCHEN

KEY FACTS

- Seit 2015 als Coach tätig;
- Zertifizierter Business Coach;
- OKR Coach;
- Systemischer Coach;
- Mitglied im BDVT.

COACHING KANN HELFEN

- Ihre Führungskompetenzen zu reflektieren und zu erweitern;
- Ihre berufliche Situation zu analysieren;
- Veränderungsprozesse zu gestalten;
- Konflikte im Beruf zu lösen;
- Entscheidungen zu treffen;
- Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu erreichen.

ONLINE BUCHBARE ANGEBOTE

- Coaching "Start"
- Coaching "Kompakt"
- Coaching "Intensiv"
- Coaching "Executive"
- Coaching "Analyse"



Präsenz /
Live Online



Einzel-Coaching
Team-Coaching



DR. SABINE HAHN
— AGILE COACH —

Coach:
Dr. Sabine Hahn

Coaching buchen:
www.sabine-hahn.com

