



# Was ist Coaching?

---

Anbei einige Anmerkungen zu den vielfältigen Aspekten des Coachings - ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- **Selbstverantwortung:**  
Nur wer Verantwortung für sich selbst und seine eigene Situation übernimmt, kann sich auch verändern. Um das zu schaffen, müssen Sie Wege finden, sich selbst kennen zu lernen.
- **Ressourcen:**  
Jeder Mensch hat alle Ressourcen, die er braucht - er kennt sie oft nur nicht oder kann sie noch nicht ganz nutzen. Hier hilft der Coach, eigene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Er zeigt neue Perspektiven auf, kann, je nach Bedarf, eine Vielzahl geeigneter Methoden anwenden und so den Klienten nachhaltig weiterentwickeln.
- **Hindernisse und Barrieren:**  
Aber nicht nur Ressourcen spielen eine entscheidende Rolle. Noch viel wichtiger sind oft Barrieren und Hindernisse, die einer Lösung im Weg stehen und die oftmals nicht erkannt werden. In manchen Fällen sind diese Hindernisse sogar bereits - zumindest in Teilen - bekannt, aber es fehlen die Ansätze und Möglichkeiten zur Veränderung und zur Auflösung dieser Barrieren. Hier kann der Coach eine große Hilfe sein, um Barrieren zu erkennen, Veränderungsprozesse einzuleiten und zu begleiten und Wege zur einer Lösung gemeinsam zu erarbeiten.
- **Falsche Ziele:**  
Ziele und Vorstellungen von Hilfe sind oft unbewusst Teil und Ausdruck des Problems. Je mehr ein Klient schon zu wissen glaubt, was richtig ist, desto schwerer wird er sich verändern und desto schlechter kann seine Coachauswahl sein. Die Aufgabe des Coachs ist es, den Klienten auf seine unbewussten, selbstschädigenden Verhaltensweisen aufmerksam zu machen und diese mit ihm zu bearbeiten.
- **Kritisches Hinterfragen:**  
Der Coach wird die Denk-, Sicht- und Handlungsweisen des Klienten immer kritisch hinterfragen. Dabei geht es auch darum, die richtigen Fragen zu stellen, ohne immer gleich die passenden Antworten parat zu haben.
- **Gefühl und Verstand:**  
Ein Coach wird dem Klienten helfen, seine Gefühle wahrzunehmen und zu integrieren und somit versuchen, Angst vor den eigenen Gefühlen abzubauen.



- **Coaching Konzepte:**  
Ein Coach wird keine fertigen Konzepte aus der Tasche ziehen sondern einen individuellen Ansatz für den Klienten finden, der Selbstverantwortung betont und Unsicherheit als Chance versteht.
- **Kompetenzen im Coaching:**  
Coaching ist eine Haltung, keine Technik. Es beruht auf persönlicher Kompetenz, einem angemessenen Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen der Klienten, einer stabilen Beziehungsfähigkeit - auch für schwierige Situationen -, Prozesskompetenz, methodischem Wissen und einem Verständnis von Organisation und Führung.
- **Die Erfolgsformel des Coachings:**  
Sie basiert auf der intensiven und individuellen Arbeit mit dem Klienten, um lösungsorientierte Veränderungen gemeinsam zu erarbeiten und zu gestalten. Dabei fokussiert sich Coaching vornehmlich auf das Hier und Heute sowie auf die Zukunft und die notwendigen Veränderungsprozesse. Ziel ist jedoch nicht, sich immer tiefer in die Ursachen bestehender Anliegen zu vergraben und vor lauter Rückblick und Beschäftigung mit der Vergangenheit den Blick für die Zukunft aus den Augen zu verlieren.
- **Was Coaching will:**  
Coaching will motivieren, den Wunsch zur Veränderung unterstützen und den Klienten aktiv begleiten. Dabei geht es um
  - das Wissen, wie es geht
  - die Unterstützung, Hilfe und Motivation
  - geeignete Methoden und Verfahren
  - die richtigen Fragen zu stellen, um den Prozess aktiv zu gestalten
  - die Prozessverantwortung durch den Coach, aber die Ergebnisverantwortung des Klienten
- **Business Coaching:**  
Business Coaching ist personenbezogene Beratung in der beruflichen Rolle. Dabei werden Anliegen und Fragestellungen aus der beruflichen Praxis thematisiert, um durch das Coaching das Handlungsrepertoire zu erweitern.  
Business Coaching bezieht aber auch die aktuelle Lebenssituation mit ein, orientiert sich an den Lebensphasen, -plänen und -mustern und schafft einen integrativen Ansatz für Leistung und Lebensfreude.  
Typische Themen im Business Coaching können sein:
  - Unterstützung bei der Übernahme einer neuen Verantwortung
  - Themen von Führung und Management
  - Selbstmanagement und die Begleitung als Sparringspartner
  - Spezielle Belastungen in besonderen Situationen
  - Umgang mit Emotionen, Unsicherheiten und Ängsten - und speziell das Thema Burnout



- Umgang mit und Antworten auf Herausforderungen
- Entwicklung eigener Lösungsstrategien und aktive Gestaltung der Zukunft
  
- Die Sport-Metapher zum Coaching:  
Inspiriert vom Sport lässt sich Coaching beispielsweise folgendermaßen beschreiben:
  - der Coach kommentiert, verweist auf Spielzüge, Varianten und Optionen
  - er deckt Lücken auf, verborgene Möglichkeiten und stellt thematische Bezüge in einem größeren Rahmen her
  - so wie ein Sport-Coach seinen Spielern Mut macht, sie taktisch unterstützt und betreut, so wirft ein Coach Fragen auf, regt Perspektivenwechsel an und wirkt als Verstärker
  - er hilft Entscheidungen so zu treffen, so dass Kopf und Bauch in Einklang sind
  - der Coach bezieht den Klienten als Mitspieler mit ein und liefert Transferhilfen
  - so kann der Klient in der eigenen Lebenswirklichkeit das „Spiel“ für sich selbst fortsetzen und die Erkenntnisse konkret für die eigenen Wege und Erfolge nutzen
  - Spielergebnis: der Klient setzt sich mit dem Thema durch die Hilfestellung des Coachs ganz neu auseinander. Er lernt und arbeitet an sich selbst
  - Spielen Sie mit!

(Quelle: Coaching Zone, in: Berufsziel 0109, „Pünktlich Ehrlich Fleißig - Revival der Werte“, 08.03.2009, Verlagsbeilage der Süddeutschen Zeitung)

- Unbewusste Prozesse:  
Die wichtigste Regel des Unbewussten heißt: Alle Menschen bekommen im Leben mit hoher Wahrscheinlichkeit das, was sie (unbewusst) erwarten oder befürchten und nicht das, was sie (bewusst) wollen.  
Der Mensch konstruiert sich seine Vorstellung von der Wirklichkeit. Diese Sichtweise bestimmt, was und wie wahrgenommen, gefühlt, gedacht, gehandelt wird und wie Zusammenhänge erklärt werden. Werden einmal getroffene Entscheidungen und Muster als hilfreich angesehen, dann verfestigen sich diese zu äußerst stabilen innerlichen Schemata (Glaubenssätzen). Die Wirklichkeit wird dann so gestaltet, dass sie zum einmal beschlossenen Bezugsrahmen passt. Unbewusst verhält sich ein Mensch oft so, dass solche Glaubenssätze durch sein Verhalten bestätigt werden. Und jeder Mensch nimmt nur das wahr, was er zulassen kann und was er wahrnehmen möchte. Alles andere wird ausgefiltert.  
Damit Menschen sich weiterentwickeln und Neues entdecken, brauchen sie Reize, die die unbewussten Wahrnehmungsschranken durchdringen. Deshalb kommen viele Menschen erst über eine Lebenskrise zu tief greifenden Verhaltensänderungen. Wer sich als Person entwickeln möchte, muss sich Bezugspersonen und eine Umwelt suchen, die zum Nachdenken und zur Überprüfung eigener Vorannahmen anregen. Vor diesem Hintergrund ist Coaching ein Training für ein Hirn, das nicht im eigenen Saft schmoren möchte.

(Quelle: HBM April 2005, S. 37 ff, Vorsicht vor falschen Ratgebern, Klaus Eidenschink, Karin Horm-Heide)