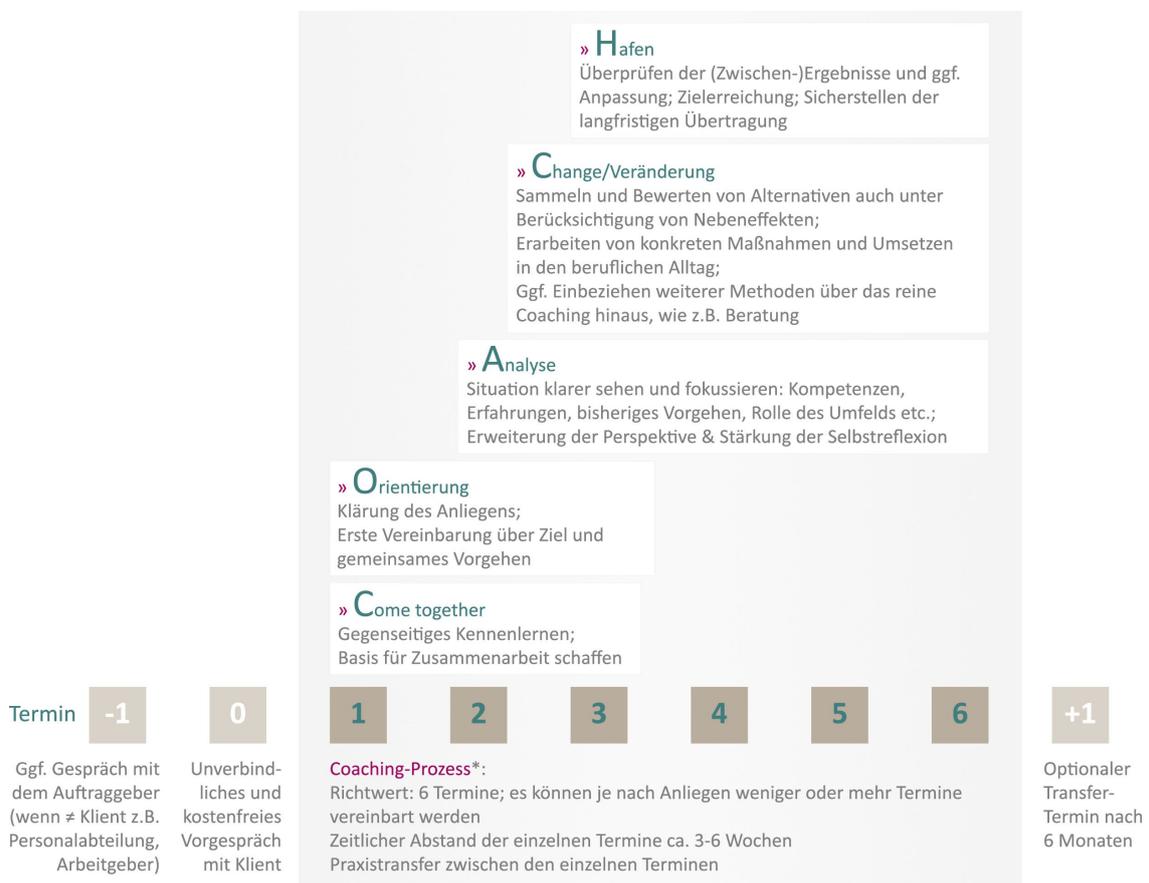


WAS IST COACHING?

Im Rahmen eines Coachings begleitet der Coach eine Einzelperson (den Klienten) oder auch ein Team bei der Lösung und Umsetzung eines konkreten Anliegens. Beispiele für berufliche Anlässe sind Laufbahnplanungen, Themen im Zusammenhang mit Mitarbeiterführung oder Projektmanagement, Überlastungen, allgemeine Unzufriedenheit u.v.m. Auf Wunsch können auch private Inhalte mit aufgenommen werden, da diese u. U. einen starken Einfluss auf die Arbeitsleistung haben – und umgekehrt.

Prozess

Ein Coaching läuft über eine begrenzte Anzahl an Terminen mit einer Dauer von jeweils ca. zwei Stunden. Im Laufe dieses Prozesses erarbeitet der Klient verschiedenste Seiten seiner Thematik einschl. der aktuellen Situation, kurz- und langfristigen Zielen, seinen Erfahrungen, dem Einfluss des Umfelds u. v. m. Auf dieser Basis werden Handlungsmöglichkeiten bewertet, Ansatzpunkte mit der größten Hebelwirkung erarbeitet und Maßnahmen umgesetzt. Die (Zwischen-) Ergebnisse werden auf ihre Zielerreichung hin überprüft und ggf. Anpassungen vorgenommen.



*in Anlehnung an das COACH-Modell nach Rauen & Steinhübel

Methodenmix

Um offene Fragen systematisch zu klären und Veränderungen zu gestalten, kommen in den Coaching-Gesprächen verschiedenste Methoden zum Einsatz. Beispiele sind Umfeldanalysen, Karriereinterviews, das Systemische Modell, die Methode des Finalen Denkens, Werteanalysen, Simulationen, Arbeit mit Analogien u.v.m.

Hierdurch beginnt der Klient, mit anderen Augen auf sein Anliegen zu schauen und es für sich neu zu bewerten. Er erhält Anregungen, um seine eigenen Lösungen (weiter) zu entwickeln und seine Ziele im Blick zu behalten. Er entdeckt für sich neue Handlungsmöglichkeiten und setzt diese motiviert und konsequent in seinen Alltag um.

Coaching – Beratung

Coaching ist somit keine ausschließliche Beratung und keine Vorgabe von Lösungen. Der Coach gibt vielmehr von seiner außenstehenden Position eine neutrale Rückmeldung und stößt Reflexionsprozesse an, wie sie im beruflichen Alltag kaum statt finden. Dennoch kann Beratung ein Bestandteil von Coaching sein – indem einzelne Beratungsepisoden in den Prozess eingebettet werden. So kann unterstützendes Fach- und Handlungswissen z. B. in den Bereichen Mitarbeiterführung, Kommunikation, (Selbst-) Marketing, Gesundheitsförderung, Burnout, Innovationsförderung in ein Coaching aufgenommen werden. Voraussetzung hierfür ist natürlich, dass der Coach über die entsprechenden Fachkompetenzen verfügt.

Aufgabenteilung

Während die Verantwortung für den Coaching-Prozess beim Coach liegt, trägt der Klient weiterhin die Verantwortung für seine Ergebnisse. Das heißt, der Klient trifft eigene Entscheidungen und setzt diese auch eigenverantwortlich zwischen den einzelnen Terminen um. Der Coach unterstützt ihn jedoch dabei, eine Basis für nachhaltige Entscheidungen zu schaffen. Im Laufe des Coaching-Prozesses erlernt der Klient Strategien, die er auch bei zukünftigen Anliegen einsetzen kann, seine Selbstmanagementfähigkeiten werden verbessert. Der Coach macht sich damit überflüssig.

Potentiale erkennen – Systeme gestalten

In der Weiterbildungsszene fällt im Zusammenhang mit Coaching auch der Ausdruck „Hilfe zur Selbsthilfe“. So eine Beschreibung könnte allerdings den Eindruck erwecken, dass die an Coaching interessierten Personen „hilflos“ sind. Mit meinem Angebot möchte ich jedoch einen anderen Aspekt in den Vordergrund rücken: die Eigenaktivität. Der Klient erarbeitet für sich Strategien und berücksichtigt dabei bestehende Potentiale. Das kann z. B. bedeuten, dass er sich auf seine Stärken fokussiert und/oder dass er gezielt Chancen aus dem Umfeld nutzt. Das kann ebenso heißen, dass er basierend auf seinen Stärken bewusst an Kompetenzlücken arbeitet. Der Klient gestaltet seinen eigenen Handlungsraum mit der Folge, dass sich auch sein System bewegt.

» Möchten Sie mehr erfahren? Dann nehmen Sie Kontakt mit mir auf!

Rauf Coaching
Business Coaching und Beratung

Dipl.-Psych. Christine Rauf
Druchhorner Straße 6
49577 Ankum

Tel. +49 (0) 5462 8872501
info@rauf-coaching.de
www.rauf-coaching.de