

## Was ist ein Coach?

Der Begriff Coach kommt ursprünglich aus dem Sport. Als persönliche Trainerin begleitet der Coach Sportlerinnen durch Ihre Höhen und Tiefen. Er kennt ihre Stärken und Schwächen und entwickelt mit ihnen gemeinsam einen optimalen Trainingsplan. Dieses Konzept aus dem Sport lässt sich gut auch auf das Berufsleben übertragen. **Als persönliche Beraterin unterstützt der Coach seine Klientin bei beruflichen Veränderungen, Schwierigkeiten oder vor wichtigen Entscheidungen.**

***„Coaching macht fit im Job und auch wenn gewünscht im Privatleben“.***

## Was tut ein Coach?

Coaching ist weder Beratung noch Therapie. **Es geht um die Klärung einer bestimmten (beruflichen) Situation.** Dabei weckt ein guter Coach die Kräfte und Ressourcen der Klientin, ordnet Gedanken, zeigt dabei unterschiedliche Perspektiven auf, stellt Fragen und bringt die Dinge auf den Punkt. Er unterstützt Sie dabei, die für Sie wünschenswerte und akzeptable Lösung zu finden und Schritt für Schritt in die Realität umzusetzen. Spielerisch können neue Strategien gefahrlos ausprobiert und verbessert werden. Die aktive Mitarbeit der Klientin ist Grundvoraussetzung. Häufig geht es beim Coaching um die Weiterentwicklung der sozialen Kompetenzen. Denn hinter einem Sachproblem liegt in Wirklichkeit häufig ein Beziehungsproblem.

***„Ein gutes Coaching gibt Bestärkung und Sicherheit“.***

## In welchen Situationen kann ein Coaching nützlich sein?

- Veränderte berufliche Anforderungen (Beförderung, Versetzung)
- Soziale Konflikte (Machtkämpfe, Intrigen, Mobbing)
- Wunsch nach Neuorientierung (Monotonie, Unterforderung, „Midlife-Crises“)
- Stress (Überlastung, Ausgebranntsein/Burn-out,)
- Organisatorische Veränderungen (Umstrukturierungen, Fusionen)
- Karriereplanung (Standortbestimmung, Laufbahnalternativen)
- Misserfolgserlebnisse, Leistungsdefizite (Verantwortungsverlust, Arbeitsplatzangst, Führungsprobleme, Kommunikationsprobleme)

***„Neuorientierung, Aufstieg, Stress, Konflikte lassen sich gut durch ein Coaching begleiten“:***

## Was geschieht in einem Coaching?

- Sie schildern Ihre aktuelle Situation.
- Sie klären die Situation und bestimmen Ihr Ziel.
- Sie entdecken Ihre Fähigkeiten (wieder).
- Sie finden Ihre Lösungswege.
- Sie setzen Ihr neues Verhalten in die Praxis um.

***„Sie werden professionell, einfühlsam und kompetent auf ihrem Weg begleitet - so lange, bis Sie selbst merken, wie sie Ihre Ziele umsetzen“.***

## Wie lange dauert ein Coaching?

Thema, Ziel und zeitlicher Rahmen des Coachings sollten möglichst beim ersten Treffen klar definiert werden. Taucht ein neues Konfliktfeld auf, muss eine neue Vereinbarung getroffen werden. Je nachdem, ob es sich um eine längere Betreuung oder ein akutes Problem handelt, werden Zahl der Sitzungen und der zeitliche Abstand mit dem um Unterstützung bittenden Coachee abgestimmt und können auch vertraglich festgelegt werden. Oft reichen ein paar Stunden, um Weichen zu stellen oder Klarheit zu schaffen. Mitunter ist es sinnvoll, sich jeden Monat für wenige Stunden zu treffen, um Entwicklungen zu begleiten.

***„Ein guter Coach macht sich möglichst schnell wieder überflüssig“.***

## Was investieren Sie in eine Coaching?

Investition pro 90 Min. 75.- Euro (excl.Mwst.)

Manche Firmen und das Arbeitsamt beteiligen sich oder übernehmen die Kosten für ein Coaching in bestimmten Fällen.

***„Ein Coaching erhöht Ihre Lebensqualität“***

### **Erfahrungsbericht:**

„Ich habe mich erst zu einem Coaching entschlossen, nachdem mein Problem und der damit einhergehende Druck schon sehr groß geworden war und ich erste ernste berufliche Nachteile entstehen sah. Meine Coachingziele bestanden darin, konkret anstehende berufliche Herausforderungen vorzubereiten. Genau das ist dann auch passiert, nur nicht ganz so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Rückwirkend würde ich sagen, dass ich fachkundig und liebevoll unterstützt wurde, meine selbst definierten und eigentlich gar nicht vorhandenen gedanklichen Grenzen zu überwinden. Das habe ich als sehr befreiend erlebt. Dass dies nicht nur Auswirkungen auf mein berufliches, sondern auch mein privates Umfeld hatte und hat, ist naheliegend. Obwohl derzeit keine konkreten Coachingtermine anstehen, ist für mein Empfinden meine Weiterentwicklung durchaus nicht abgeschlossen, Coaching wirkt irgendwie nach“ (K.B.).