

Coaching – eine Chance zur Wegfindung

Geht es mir gut?

Jeder Mensch ist irgendwann einmal in seinem Leben unzufrieden – ein ganz natürlicher Zustand. Denn wir leben mit unseren Hochs und Tiefs, jeder neue Tag bringt Erfolge und Niederlagen. So unterliegen wir emotionalen Schwankungen. Problematisch wird es erst, wenn der größte Teil des eigenen Lebens als Tief erlebt wird und aus Sicht des Betroffenen die persönlichen Erfolge ausbleiben. Verfestigt sich dieser Zustand, kann eine Hilfe von außen sinnvoll sein.

Die Schwierigkeit liegt nämlich darin, dass der Betroffene seine eigene Situation sehr unreflektiert wahrnimmt; seine Prägung und seine Erfahrungen im bisherigen Leben verstellen ihm die Sicht auf Handlungsalternativen. Dieser Prozess erfolgt zum hohen Anteil unbewusst. Wenn man sich des Problems nicht bewusst ist, kann man es auch nicht angehen. Hierbei ist es nicht entscheidend, ob man sich tatsächlich "objektiv" (Anm.: "Objektiv" gibt es eigentlich gar nicht!) in einem Tief befindet oder es sich nur um eine "gefühlte" Schwierigkeit handelt. Das Gefühl ist die momentan erlebte Wahrnehmung, und damit wirkt sie auch. Die einzig bewusste Wahrnehmung ist dann nur noch der Wunsch, etwas zu verändern, allerdings ist häufig nicht klar, wo der Ansatz für eine Veränderung überhaupt liegen könnte. An dieser Schnittstelle kann ein Coaching* zum Einsatz kommen.

Wichtig ist nun, durch eine Reflexion herauszufinden, wo die eigenen Wünsche, Hoffnungen, Ziele und Ansprüche liegen und wie sie umgesetzt werden sollen. Dabei kann dann ein Coach helfen, der den zu Coachenden (Coachee) auf diesem Weg begleitet. Hierbei ist es für einen erfolgreichen Coachingprozess völlig uninteressant, wie die Erwartungshaltung des Umfeldes aussieht – es geht zunächst nur darum, seine persönlichen Ziele zu definieren. Wer mit sich selbst klarkommt und seine eigene "innere Wellness" erreicht, kommt dann auch wieder mit dem Umfeld klar.

Coaching, auch wenn es mir gut geht

Der Einstieg in das Thema Coaching erfolgt – wie oben geschildert – meist über eine oder mehrere aktuelle "Baustellen", die man mit Hilfe eines externen Coaches bewältigen möchte. Coaching ist aber auch gerade dann eine sinnvolle Maßnahme, wenn man als Profi arbeiten und leben möchte. Hier resultiert dann der Coachingauftrag nicht aus einer akuten Problematik, sondern wird als eine sinnvolle Trainingsmaßnahme zur persönlichen Weiterentwicklung gesehen. Ziel dieses in regelmäßigen Zeitintervallen durchgeführten Coachings ist eine stetige persönliche Verbesserung, das Stellen neuer Fragen und das Finden anderer Antworten für die eigene berufliche und private Lebensgestaltung. Coaching dient also in diesem Fall schlicht der Erweiterung seiner persönlichen Kompetenzen.

Die in diesem Sinne erfolgenden Coaching-Gespräche sind dann als eine permanente Begleitung des Coachees in der Regel keine Termine mit hoher psychischer Belastung, sondern werden oft sogar als willkommene Abwechslung vom typischen Alltag empfunden. Diese Termine können auf Wunsch des Coachees auch in einem lockeren Rahmen stattfinden, z.B. in Form einer bewussten Auszeit an einem entfernten Ort, einer gemeinsamen Freizeitgestaltung oder der Durchführung einer Bewegungsaktivität wie dem Wander-Coaching**.

Ein regelmäßiges berufs- und lebensbegleitendes Coaching mit festen Zeitintervallen wird deutlich seltener als das Coaching zu einem akuten Problembrennpunkt wahrgenommen. Schwerpunkt der nachfolgenden Beschreibung ist daher das Coaching zu einem konkret zu bewältigenden Problem.

* Coaching: Lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen zur Förderung der Selbstreflexion und der Selbsthilfe
** Informationen zum Wander-Coaching unter <https://www.berkemeyer.net/coaching/wander-coaching/>

Der Coach

Wer in der Lage ist, die notwendige Reflexion allein durchzuführen, kann sich sozusagen "selbst coachen". Dies wäre das Maximalziel für ein bewusstes und zufriedenes Leben. Die meisten Menschen benötigen, da ihre Schwierigkeiten ja durch unbewusstes Verhalten entstehen, eine Hilfe von außen. Diese Hilfe kann ein Coach geben. Im Rahmen der Coaching-Gespräche ist es manchmal nur ein kleiner Impuls, der eine gewollte Veränderung auslösen kann – manchmal muss die Veränderungsbereitschaft durch einen langen und harten Arbeitsprozess erkämpft werden.

Ein potenzieller Coach kann folgende Qualifikationen aufweisen:

1. Ein guter Freund oder eine gute Freundin kann einfach nur Gesprächspartner sein – und somit durch ein freundschaftliches Spiegeln der Gedanken eine Hilfestellung geben.
2. Ein Trainer mit Erfahrungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, eine Führungskraft mit entsprechender Qualifikation, ein ausgebildeter Moderator (z.B. Vertrauensmann) im Unternehmen kann als "neutraler Dritter" eine Unterstützung der Reflexion bieten.
3. Ein ausgebildeter Coach (z.B. Psychologe, NLP-Coach u.a.) kann einen strukturierten Aufbau der Potenziale des zu Coachenden (Coachee) herbeiführen.
4. Ein Psychotherapeut kann einen gewünschten Verbesserungsprozess professionell begleiten.

Welche Person als Coach ausgewählt wird, hängt ganz von dem Wunsch des zu Coachenden und von seiner persönlichen Lebenssituation ab. Bei einer krankhaften Symptomatik seines Verhaltens ist eher ein Profi sinnvoll, bei einem kleinen Tief im Leben reicht vielleicht ein guter Freund.

Veränderungsbereitschaft

Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist das Bestehen einer Bereitschaft zur Veränderung. Wer bereit ist, ehrlich mit sich selbst umzugehen, einmal genau in den Spiegel zu schauen, um dann neue Maßnahmen für sich und sein Leben zu ergreifen, hat die Chance auf einen erfolgreichen Veränderungs- und Verbesserungsprozess. Wenn diese grundsätzliche Bereitschaft fehlt, kann kein langfristig positiver Prozess in Gang gebracht werden. Eine Delegation seiner eigenen Probleme nach außen ("machen Sie, dass es mir besser geht") funktioniert nicht. Durch ein starkes Einwirken von außen kann zwar kurzfristig das Handeln verändert werden, aber nicht die innere Haltung. Langfristig wird man wieder in seine alte Verhaltensweise zurückfallen.

Themen des Coachings

Ganz allgemein sind die Themen des Coachings eine Standortbestimmung, eine Zielfindung und dann eine Wegbegleitung durch den Coach. Mögliche Einzelthemen:

- Standortbestimmung in der Lebens- und/oder Berufsbiografie
- Bewältigung von Umbruch- und/oder Krisensituationen
- Prozesse der Ziel- und Entscheidungsfindung sowie deren Umsetzung
- Neue berufliche Herausforderungen und langfristige Karriereplanung
- Die Rolle als Führungskraft
- Work-Life-Balance
- Lösen von Konflikten in Partnerschaft, Familie, Beruf
- Teamkonflikte und Teamentwicklung
- Vorbereitung auf wichtige Gespräche, Prüfungen oder Präsentationen
- Allgemeiner und ggfls. regelmäßig terminierter Austausch zur beruflichen und privaten Weiterentwicklung
- Erweiterung der persönlichen Kompetenzen

Ablauf eines Coachings

Zunächst verschafft sich der Coach durch ein Gespräch einen allgemeinen Eindruck von der Situation des Coachees. Dieses Gespräch dient für beide Seiten zur Informationsgewinnung und Prüfung, ob man überhaupt zusammenarbeiten will. Wird dies bejaht, beginnt der Coachingprozess wie folgt:

1. Der Coachee muss das Ziel des Coachings definieren. Die Verantwortlichkeit zur Umsetzung liegt allein bei ihm selbst.
2. Als Gesprächsbasis werden gegenseitiger Respekt, Wertschätzung und Vertraulichkeit vereinbart.
3. Es werden regelmäßige Gesprächstermine vereinbart.
4. Der Coach erläutert die Grundlagen des Coachings (Grundlagen der Wahrnehmung, selbstverantwortliches Leben, Lebensziele, Wahlmöglichkeiten im Leben usw.).
5. Erläuterung des Coachingprozesses durch den Coach ("Fahrplan").
6. Feststellung der positiven Aspekte der Lebenssituation (Was ist gut in Ihrem Leben, was läuft richtig rund?).
7. Feststellung der aus Sicht des Coachees notwendigen Verbesserungen.
8. Klärung des Handlungsrahmens (Was brauchen Sie in welcher Zeit für das Erreichen der geplanten Verbesserung?).
9. Klärung des Umfeldes (Passt das, was Sie wollen und brauchen, in Ihr soziales und berufliches Umfeld?).
10. Entwicklung einer Handlungsstrategie (Wie wollen Sie Ihre Ziele konkret erreichen?).
11. Vereinbarung von Maßnahmen zur Erreichung der selbst gesteckten Ziele.
12. Vereinbarung von Maßnahmen zur Kontrolle (Selbstkontrolle, unterstützt durch den Coach).

Der Ort für ein Coaching

Der Ort für gemeinsame Gespräche kann vom Coachee frei gewählt werden. Bei einem Coaching in einem Unternehmen ist die Mindestvoraussetzung ein separater Raum, aus dem das Gesprochene nicht nach außen dringen kann. Günstiger für ein offenes Gespräch ist aber immer ein Ortswechsel weg vom beruflichen oder privaten Alltagsort. Dies ist eine gute äußere Hilfestellung für einen neuen Blick auf die persönliche Situation. Für ein Coaching "in Bewegung" empfiehlt sich eine nicht zu anstrengende Aktivität mit vielen Gelegenheiten für das Gespräch.

Organisation und Kosten

Das Erstgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen und dem Aufnehmen von persönlichen Daten, die für die zukünftige Zusammenarbeit wichtig sind, sowie der Zielklärung (was, wohin). Dieses Gespräch ist grundsätzlich kostenfrei. Danach kann das Coaching stundenweise (60 Minuten) oder aber in Tagessätzen abgerechnet werden. Die Höhe des Coachingsatzes ist Vereinbarungssache. Gegenstand einer Vereinbarung sind auch die anfallenden Fahrt- und Übernachtungskosten des Coaches, falls notwendig.

Der Vertrag über ein durchzuführendes Coaching kann mündlich erfolgen, ein schriftlicher Coachingvertrag ist für die Erreichung einer dokumentierten Verbindlichkeit hilfreich und sinnvoll. Ein möglicher Entwurf für einen Coachingvertrag ist am Ende dieses Dokuments zu finden.

Die Vertragspartner für den Coachingprozess selbst sind grundsätzlich nur der Coach und der Coachee. Der Coach ist hierbei über die genauen Inhalte der Gespräche zur Verschwiegenheit verpflichtet. Dies gilt auch, wenn die Bezahlung des Coachingprozesses durch einen Dritten (z.B. die Firma des Coachees) erfolgt. Dies ist insofern wichtig, als der "zahlende Dritte" keinerlei Recht auf eine Information darüber hat, was genau in den einzelnen Coachingphasen erarbeitet wurde. Der Coachee kann den Dritten hierüber informieren, muss es aber nicht. Sicherlich wird oft freiwillig vom Coachee an den Dritten berichtet, welche Erfolgsstationen im Coaching erreicht wurden.

Nutzen des Coachings

Im Rahmen einer Coaching-Maßnahme sollte immer der Nutzen des Coachings in den Vordergrund gestellt werden. Der "Wert" eines Coachings kann am besten an der erlebten Qualität der Zielerreichung festgemacht werden. Coaching rechnet sich immer, wenn die erreichte Verbesserung der Ist-Situation zu einer verbesserten Wertschöpfung führt. Für das private Leben kann diese Wertschöpfung in der Findung neuer Ziele oder der Erreichung einer höheren Lebens-Zufriedenheit bestehen. Somit wird der Nutzen des Coachings hier häufig subjektiv eingeschätzt, da er nicht in einen konkreten Eurowert umgerechnet werden kann.

Für den beruflichen Bereich ist die Rechnung einfacher, da die unternehmerische Wertschöpfung i.d.R. klar errechnet werden kann. Hierzu ein praktisches Beispiel: Ein Manager mit jährlichen Kosten in Höhe von 200.000 Euro für das Unternehmen kommt nicht mehr mit seiner Aufgabe klar, obwohl er über Jahre eine hervorragende Arbeitsleistung erbracht hat. Inzwischen leiden seine Arbeitsergebnisse in ihrer Qualität so erheblich, dass die Wertschöpfung für das Unternehmen gegen Null tendiert oder dieser Prozess sich in der Firma sogar kontraproduktiv auswirkt. Sollte man sich nun für ein Coaching entscheiden, wären die Kosten für ein Coaching mit den jährlichen Ausfallkosten des Managers in Höhe von 200.000 Euro zu vergleichen.

Grundsätzlich gilt bei allen Angeboten: Die (vermutete) Qualität ist wichtiger als das Erfolgsgefühl, den günstigsten Coach bekommen zu haben.

Klima eines Coachings

Coaching ist immer nur dann erfolgreich, wenn das Klima zwischen Coach und Coachee positiv geprägt ist. Voraussetzung hierfür ist gegenseitiger Respekt, Wertschätzung des jeweiligen Gesprächspartners und die Anerkennung seiner Denk- und Verhaltensweisen. Diese Voraussetzung ermöglicht dann eine gegenseitige Kooperationsbereitschaft, die sich in offenen und ehrlichen Rückmeldungen ausdrückt.

Beide Seiten sind über alle besprochenen Inhalte zur Verschwiegenheit verpflichtet. Dies gilt insbesondere für den Coach, der u.U. mehrere Personen in einem Unternehmen coacht und die gewonnenen Informationen natürlich nicht weitergeben darf. Dies sichert das Vertrauen, das für eine gewinnbringende Zusammenarbeit unbedingt notwendig ist.

Coaching-Varianten

Coaching kann nicht nur als Einzelcoaching erfolgen, sondern es sind auch Varianten mit mehreren Personen möglich. Beispiele aus dem beruflichen Bereich: Zwischen zwei Mitarbeitern oder Führungskräften kann eine Konfliktklärung im Coaching durchgeführt werden. Für ein Arbeitsteam ist ebenfalls ein Gruppencoaching möglich. Eine Krisensituation zwischen Führungskraft und Mitarbeiter kann durch einen Coach moderiert werden.

Für eine erfolgreiche Durchführung sollte eine zu coachende Gruppe relativ klein sein. Als Faustformel sollte die Coaching-Gruppe im Unterschied zu einem klassischen Seminar in der Anzahl der Teilnehmer die Hälfte einer Seminargruppe aufweisen und somit eine Personenzahl von 4-6 Mitarbeitern nicht überschreiten.

Coachingvertrag

Zwischen

und dem Coachee

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon privat:

Telefon dienstlich:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Firmenname und Adresse:

Art des Coachings (Gruppe/Einzel):

Angestrebtes Ergebnis:

Maximale Coachingdauer:

Ort des Coachings:

Honorar (Stundensatz/Tagessatz):

Bezüglich der Modalitäten zur Abwicklung des Coachingauftrages gelten die nachfolgenden Coachingbedingungen, in denen die Fälle Anmeldung, Organisation, Zahlung, Stornierung, Rahmenbedingungen, Urheberrechte und Haftungsausschlüsse geregelt sind.

Datum:

Coach

Coachee

Checkliste der Coaching-Ziele für den Coachee

Ich möchte mit dem Coaching folgendes erreichen:

Ich strebe an, die Ziele bis zum folgenden Termin erreicht zu haben:

Im Mittelpunkt meines Coachingvorhabens sehe oder vermute ich:

(Z.B. Standortbestimmung in der Lebens- und/oder Berufsbiografie, Bewältigung einer Umbruch- und/oder Krisensituation, Umsetzung einer Ziel- und Entscheidungsfindung, neue berufliche Herausforderung, langfristige Karriereplanung, meine Rolle als Führungskraft, Work-Life-Balance, Lösen eines Konflikts in Partnerschaft/Familie/Beruf, Teamkonflikt/Teamentwicklung, Vorbereitung auf wichtige Gespräche/Prüfungen/Präsentationen, allgemeiner und ggfs. regelmäßig terminierter Austausch zur beruflichen und privaten Weiterentwicklung, Erweiterung meiner persönlichen Kompetenzen)

Ich kann das Thema nicht benennen

Der Coachingprozess sollte maximal so lange dauern:

Zur Häufigkeit der Coaching-Kontakte stelle ich mir folgendes vor:

(Regelmäßig, im Abstand von ... Tagen/Wochen/Monaten, nach Bedarf, spontan, keine konkrete Vorstellung)

Zur Dauer der einzelnen Coaching-Treffen stelle ich mir vor:

(Maximale Stundenzahl)

Als Ort für ein Coaching kommt für mich in Betracht:

(Eigener Arbeitsplatz, Wahlort des Coaches, telefonisches Coaching)

Geschäftsbedingungen für ein Coaching oder Online-Coaching

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer eines Coachings oder Online-Coachings (nachfolgend "Coachee"), mit mündlicher Vereinbarung, Erhalt Ihrer Auftragsbestätigung oder der Unterzeichnung des Vertrags für ein Coaching oder der Online-Anmeldung zum Coaching im Internet erklären Sie Ihr Einverständnis mit unseren Geschäftsbedingungen für die Durchführung einer Coachingmaßnahme. Wir stellen Ihnen unsere Geschäftsbedingungen nachfolgend dar.

Anmeldung zum Coaching

Nach einem ersten persönlichen und kostenlosen Gespräch zum Kennenlernen der Coachingphilosophie erfolgt in gegenseitiger Zustimmung die Vereinbarung für ein Coaching. Bei einem Online-Coaching erfolgt dieses Erstgespräch telefonisch oder über eine Kommunikationsplattform im Internet. Sie erhalten anschließend von mir eine schriftliche Auftragsbestätigung per E-Mail. Damit ist Ihr Coaching verbindlich gebucht.

Organisation des Coachings

Ein Coaching beinhaltet ausschließlich die vereinbarte Zeit für gemeinsame Gespräche oder Aktivitäten. Die Zeiten für Coachings können frei vereinbart werden. Der zeitliche Rahmen für die einzelne Coachingeinheit wird entsprechend den Bedürfnissen des Coachees festgelegt. Die Kosten für die Tagesverpflegung sind von beiden Vertragspartnern selbst zu tragen. Weitere Kosten wie z.B. Raumkosten, Fahrtkosten oder eine Übernachtung, falls notwendig, sind vom Coachee zu tragen. Bei notwendigen Fahrten des Coachs erfolgt eine Abrechnung mit einem Preis von 0,35 Euro pro gefahrenen Kilometer. Die bei einem Online-Coaching anfallenden Verbindungskosten sind von beiden Seiten selbst zu tragen.

Zahlungsbedingungen

Die Zahlung einer Coachingmaßnahme erfolgt nach dem durchgeführten Coaching, es sei denn, es wurde explizit eine andere Zahlungsabwicklung vereinbart. Die Coachinggebühr ist innerhalb von 10 Tagen nach Rechnungsdatum zu zahlen. Werden während der ersten Coachingeinheiten zusätzliche Folgetermine vereinbart, erfolgt auch hierzu eine weitere Rechnung. Zahlungen sind für den Empfänger kostenfrei zu leisten. Alle Coachinggebühren verstehen sich zuzüglich der zurzeit der Leistung geltenden Mehrwertsteuer.

Stornierung des Coachings oder Verlegung einzelner Coachingtermine

Die Stornierung eines gebuchten Coachings kann kostenfrei nur berücksichtigt werden, wenn sie schriftlich bis zu sechs Wochen vor dem Beginn des jeweiligen Coachings liegt. Bei einer Stornierung innerhalb von sechs Wochen vor Coachingbeginn ist eine Zahlung von 30% der Coachinggebühr zu leisten, bei bis zu vier Wochen müssen 50% der Gebühren beglichen werden, innerhalb der vier Wochen vor Coachingbeginn ist eine Zahlung von 100% zu leisten. Statt der Stornierung ist auch die Buchung von Seminarmaßnahmen aus dem Kompetenzbereich des Coachs oder die Entsendung eines anderen Coachees zu den ursprünglich vereinbarten Terminen möglich. Die Verlegung einzelner Coachingtermine ist nach Absprache mit dem Coach und Prüfung der Machbarkeit möglich. Bei Ausfall eines Coachings durch Krankheit des Coachs oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse werde ich einen Ersatztermin anbieten bzw. einen anderen Coach stellen, der die gleiche Kompetenz hat.

Mentale Rahmenbedingungen

Die Kompetenz eines Coachs wird im Erstgespräch vom Coachee eingeschätzt und akzeptiert. Danach liegt die Verantwortung für den Erfolg eines Coachings wesentlich beim Coachee. Die Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist das Bestehen einer Bereitschaft zur Veränderung. Eine Delegation der Lösung eigener Probleme an den Coach ist nicht möglich. Der Coach hat lediglich die Aufgabe, Verhaltens- und Denkweisen des Coachees zu spiegeln, dies im gemeinsamen Gespräch zu hinterfragen und ihn bei der Entwicklung von Lösungsansätzen für sein eigenes Berufs- und Privatleben positiv zu unterstützen.

Urheberrechte

Alle Rechte an während des Coachings überreichten unterstützenden Informationsunterlagen behalte ich mir vor, sofern keine anderen Angaben gemacht werden. Kein Teil dieser Unterlagen darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form (Datei, Fotokopie, Film oder andere Verfahren), auch nicht zum Zwecke der Durchführung eigener Coachings verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder zur öffentlichen Wiedergabe genutzt werden.

Haftungsausschluss

Die Haftung beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Eine Haftung aufgrund leichter Fahrlässigkeit besteht nicht.

Schlussbestimmungen

Soweit sich Klauseln als unwirksam herausstellen, verpflichten sich die Parteien, eine zulässige, dem Vereinbarten unter wirtschaftlichen Aspekten am nächsten kommende Regelung zu treffen. Änderungen des Vertrages und seiner Bestimmungen bedürfen der Schriftform.

Als Gerichtsstand gilt ausschließlich folgender Ort: _____