

Zeitrahmen bzw. Dauer des Coaching

Der Zeitrahmen und die Dauer eines Coaching hängen von den individuellen Anlässen und Zielsetzungen sowie der Person des jeweiligen Klienten ab. Ein Coaching von ca. 10 Sitzungen hat sich bewährt, aber auch kürzere Coaching-Kontakte können sehr effektiv sein. Ein Coaching, das länger dauert, birgt die Gefahr der Abhängigkeit und entspricht auch nicht dem Coaching-Prinzip der zeitlichen Begrenzung und der Hilfe zur Selbsthilfe. Wichtig ist, dass der Klient unter Berücksichtigung seines Zeitbudgets den zeitlichen Rahmen des Coaching festlegt.

Die Coachingsitzung bzw. der Coachingkontakt selbst sollten mindestens so lange dauern, bis der Kunde/Klient in der Lage ist, die nächsten Schritte erfolgreich umzusetzen. Bei der Länge der Sitzung ist darauf zu achten, dass der Kunde bis zum Ende der Sitzung bzw. des Kontaktes mit seiner vollen (ungeteilten) Aufmerksamkeit teilnehmen kann. Je nach Thematik und Lerntempo des Klienten kann und sollte zwischen den Sitzungen ein längerer Zeitraum liegen, damit der Kunde/Klient die anvisierten Ziele realisieren kann. Schliesslich soll der Klient die Impulse aus dem Coaching in seinem Berufsalltag erproben. Nach längeren Transferphasen wird die nächste Sitzung länger sein. Im Regelfall umfasst eine Coachingsitzung zwischen 50 Minuten und 2 Stunden; es ist allerdings auch ein Intensivcoaching über mehrere Tage denkbar. Kurzkontakte (etwa über das Telefon) machen Sinn, wenn dabei neue Erkenntnisse für die Umsetzung gewonnen werden. Prinzipiell gilt, dass man die Rhythmik der Termine und die Dauer der einzelnen Sitzungen an den Lernstil des Klienten anpassen sollte.

Coaching

Wandel gestalten — Kräfte entfalten
Begleitung in einem Veränderungsprozess
Die Perspektive wechseln



Was ist Coaching?

Coaching kommt aus dem Englischen und bedeutet vor allem trainieren, fördern, anleiten. Das Wort Coach kommt aus dem Sport und bedeutet ursprünglich „persönlicher Trainer“, „Betreuer“.

Der Coach begleitet eine Person oder eine Gruppe zu einem vorher festgelegten Ziel. Coaching charakterisiert immer eine sehr situationsspezifische Vorgehensweise und eine klare Orientierung auf Problemlösung und Ziele.

Mitte der 80er Jahre, als das Coachingkonzept aus den Vereinigten Staaten die Schweiz erreichte, galt es noch als ein exklusives Angebot an die Führungseliten der Industrieunternehmen. Nach und nach entwickelte sich aus dem eng umrissenen Coaching für Führungskräfte ein Beratungsangebot für alle und alles. Heute definiert man es als eine psychologische Dienstleistung mit einem weiten Betätigungsfeld: Vorbereitung auf neue Aufgaben, Begleitung bei extremen Anforderungen, supervisionsähnliches Reflektieren des eigenen Verhaltens in der Arbeitswelt.

Selbstverantwortung und Ermächtigung

Die Basis für das Coaching ist die Selbstverantwortung. Niemand wird zu seinem Ziel „getragen“. Coaching ist daher kein einseitiger, nur vom Coach ausgehender Prozess, sondern hat einen interaktiven Verlauf. Der Coach greift nicht aktiv in das Geschehen ein, in dem er dem Klienten eine Aufgabe abnimmt; sondern er berät ihn, wie diese effektiver zu lösen ist. Unter Coaching versteht man daher einen Beratungs- und Betreuungsprozess mit dem Ziel für den Kunden, selbständig Lösungen für bestimmte berufliche und private Probleme zu entwickeln. Coaching entfaltet Potentiale, ermutigt, klärt Positionen, Erwartungen, Ziele und Wege und findet Lösungsmöglichkeiten. Beim Coaching wird der Akzent auf die Stärken der Person, auf ihre Ressourcen gelegt. Die Weiterentwicklung ist das Ziel.

Coaching im beruflichen Bereich ist nicht mit Berufsberatung zu verwechseln. "Coaching bearbeitet die Persönlichkeit, das Verhalten, die Darstellung oder auch die Einstellung des Menschen". Coaching ist daher immer und ausschliesslich Hilfe zur Selbsthilfe.

Prozessorientierung und Veränderung

Coaching ist immer lösungs-, zukunfts- und handlungsorientierte Prozessarbeit, d.h. es wird immer wieder überprüft, ob der eingeschlagene Weg auch zu diesem Ziel führt oder ob andere, neue Vereinbarungen getroffen werden müssen, um das festgelegte Ziel zu erreichen. D. h. der Coach befasst sich hauptsächlich mit dem Wechsel und Übergang zu neuen Formen der Persönlichkeitsentwicklung. Der Coach begleitet die Persönlichkeit auf ihrem Weg in eine neue Ordnung. Jede Beratung, jedes Coaching ist eigentlich ein Managen von notwendigen, erwünschten, angestrebten Veränderungen.

Anwendungsmöglichkeiten

Coaching wird im Management, Vertrieb, wie auch im persönlichen Bereich bei Fragen im beruflichen und persönlichen Kontext eingesetzt. Durch die Anregung durch einen Experten werden die Handlungen im realen Umfeld durchdacht und gemeinsam nach besseren Handlungsalternativen gesucht. Mit Coaching können Ziele erreicht werden.

Coaching ist Hilfreich bei folgenden Fragestellungen

- Sie müssen neue Aufgaben übernehmen
- Sie sind in einer aussergewöhnlichen Situation
- Ihnen fehlt für besondere Aufgaben das Know-how
- Besondere Förderung durch den Vorgesetzten
- Individuelle Förderung persönlicher Potenziale
- Reflexion der momentanen Situation und/oder Arbeitsaufgaben
- Umgang mit persönlichen (Sinn-)Krisen, z.B. Selbstzweifel, Überlastungsgefühle, Anforderungs- und Entwicklungsdruck: Wie können Sie Krisen und Rückschläge auch als kreative Möglichkeit, als Chance für Ihre persönliche Entwicklung begreifen?
- Im Sinne der "Hilfe zur Selbsthilfe" werden im Coaching u.a. verdeckte Ressourcen erkannt, benannt und damit nutzbar gemacht
- work-life-balance: Wie können Sie Beruf und Familie erfolgreich unter einen Hut bekommen?

Durch Coaching werden auch langfristig Wettbewerbsvorteile gesichert bzw. ermöglicht – und das ist für das Leben einer Firma / Organisation lebenswichtig.

Mit andern Worten: Eine Firma / Organisation bleibt so lange überlebensfähig, wie seine Lerngeschwindigkeit grösser ist, als die Veränderung seiner Umwelt.