

**UM KLAR ZU SEHEN, GENÜGT OFT EIN WECHSEL DER BLICKRICHTUNG.“**

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)

## Was heisst Coaching

### Der Prozess

Coaching ist eine **Prozessberatung** für berufliche oder private Inhalte auf einer Basis von gegenseitiger Akzeptanz, Transparenz und Kongruenz. Da der Kunde sowohl das Ziel, als auch die Lösungsfindung selbst bestimmt, erreicht er maximale Umsetzungserfolge. Der Kunde ist der Experte für seine Fragestellung und deren Lösung – der Coach ist der Experte für den Prozess des Coachings. Es handelt sich hier um eine Beratung OHNE Ratschlag!

### Das System

Dabei wird das **System und das Systemumfeld** des Kunden mitberücksichtigt auf der Suche nach einer passenden Lösung. Dahinter steht die Überzeugung, dass alle unsere Handlungen Auswirkungen haben, nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf unsere Mitmenschen. Denn wir leben in verschiedenen Systemen, z.B. in einer Familie, Partnerschaft, Schule, Beruf, Verein.

### Hier arbeitet der Kunde!

Diese Lösung erarbeitet der **Kunde** mit Hilfe erhöhter **Selbstreflexion** und Selbstwahrnehmung, unter Einbeziehung seiner bewussten und unbewussten **Ressourcen**. Denn der Kunde ist der Mensch, der sich am besten kennt und genau weiss, was gut für ihn ist. Er trägt alles Notwendige in sich, um zu einer Lösung zu kommen. Der Coach unterstützt diesen Lösungsfindungsprozess mit **Fragen** und einem kreativen Methodenkoffer, je nach Bedürfnis des Kunden und der Situation. Das heisst, dass Coaching sich an Menschen richtet, die über ein intaktes Potential an Selbstregulation verfügen.

### Der Blick auf Lösungen, der Blick ins Positive

Im Coaching geht es nicht darum, Schweres als schwer zu erkennen, sondern Schweres durch Mögliches leicht zu machen. Es geht darum, eigene Ressourcen zu mobilisieren, positive Erfahrungen und Handlungen vielfältigen und Lösungen zu erkennen.

Problems talking creates problems - Problemgespräche generieren Probleme

Solution talking creates solutions - Lösungsgespräche generieren Lösungen

Steve de Shaver

## Was ist der Coach? – Eine Erklärung von Schulz von Thun

### Ein Coach ist je nach Umständen:

- Ein einfühlsamer Klärungshelfer
- Ein besonnener Berater
- Ein teilnehmender und ehrlicher Mitmensch
- Ein effektiver Trainer
- Ein immer verschwiegener Vertrauter
- Ein Mut machender Entwicklungshelfer zur Selbsthilfe

# Öftmals geht es in Coachings um folgende Themen:

## Ganz allgemein

- Förderung der methodischen, konzeptionellen und sozialen Kompetenzen
- Unterstützung im Selbstmanagement
- Erarbeitung von Lösungen aktueller Probleme
- Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung
- Gestaltung und Begleitung von Veränderungsprozessen
- Neue Perspektiven eröffnen, die erfolgreiches Handeln möglich macht
- Eine Übersicht zu gewinnen
- Entscheidungen treffen

## Rund um den Beruf

- Standortbestimmungen
- Laufbahnplanung
- Das eigene Potenzial erkennen
- Führung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen
- Sich auf neue Aufgabengebiete vorbereiten
- Bewältigung von beruflichen Problemen und Krisen im Führungsalltag
- Existenzgründung
- Stressbewältigungsstrategien
- Team und Organisation
- „Brennen aber nicht ausbrennen“ (Burn out)
- Work-Life-Balance herstellen
- Aktionsschritte planen

## Rund um Privates

- Bewusste Persönlichkeitsentwicklung
- Destruktive Verhaltensmuster erkennen und auflösen
- Ressourcenaktivierung für herausfordernde Situationen
- Konflikte bewältigen
- Beziehungen klären und verbessern
- Persönliche Hürden überwinden
- Seelische und körperliche Erschöpfungszustände
- Selbstregulation
- Sinnsuche (Wünsche, Träume)

## Es sei freundlich gesagt, was Coaching NICHT ist:

- Kein Smalltalk, sondern konzentrierte Arbeit
- Keine Therapie und kein Therapieersatz und ungeeignet für Menschen mit akuten psychischen Krankheiten
- Keine Expertenberatung, es werden keine Ratschläge und kein Fachwissen vermittelt
- Keine Manipulation, es geht um die Lösungsfindung des Kunden

## Mini-Interview über Coaching mit den beiden Coaching-Dozentinnen Elfi Denk und Maya Onken:

**Julia:** Coaching ist zur Zeit in aller Munde. Was hat es mit dieser Beratungsmethode auf sich, dass die Nachfrage derart gross ist?

**Elfi:** *Coaching ist eine spezielle auf Lösungen ausgerichtete Beratung, die sehr rasch und effizient zu Ergebnissen führt.*

**Julia:** in welchen Gebieten wird Coaching besonders angewandt?

**Elfi:** *Coaching eignet sich besonders gut, um Probleme im beruflichen Alltag zu lösen, wenn rasche Entscheidungen getroffen werden müssen und um Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Zudem hilft es mit Teamkonflikten besser umzugehen und das eigene Zeitmanagement zu optimieren.*

*Coaching eignet sich besonders gut, um Probleme im beruflichen Alltag zu lösen, wenn rasche Entscheidungen getroffen werden müssen und Coaching wird auch immer mehr im Bereich Erziehungsberatung nachgefragt. Im Beruf geht es z.B. um Themen wie Zukunftsperspektiven entwickeln, konstruktiver Umgang mit Konflikten, Kompetenzerweiterung in Führungsfragen und vermehrt kommen Menschen mit dem Thema Bewältigung von Druck und Stress zu uns.*

**Julia:** Welche Voraussetzungen sind wichtig, um einen Coach-Abschluss mit Diplom machen zu können?

**Elfi:** *Frauen, die Freude daran haben, Menschen auf Ihrem Weg zur eigenen Lösungsfindung und Selbstverantwortung zu begleiten. Frauen die aufgeschlossen sind NEUES zu lernen und dieses Wissen auch umsetzen wollen. Frauen die die Bereitschaft mitbringen, eigenes Handeln kritisch zu reflektieren. Neben der Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten zielt Coaching stets auf eine Förderung von Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, Bewusstsein und Selbstverantwortung ab.*

*Das ERNSTHAFT ZU LERNEN finde ich abschreckend!!*

**Julia:** Seit einem Jahr führst Du zusammen mit Elfi den Lehrgang Coaching durch. Was fasziniert Dich so an dieser Methode?

**Maya:** *Es ist einfach eine wunderbare und sehr kreative Methode, Menschen in ihrer Lösungsfindung prozesshaft zu begleiten. Die Frauenseminar-Bodensee-Grundhaltung für Beratung ist auch hier Basis für jedes Coachinggespräch: Coachings sind wertschätzend, respektvoll und transparent. Immer wieder staune ich über die stimmigen und umsetzbaren Lösungen, die Kundinnen nach einem Treffen mit nach Hause nehmen.*

**Julia:** Wenn du selbst Coachinggespräche durchführst, worauf achtest du dabei?

**Maya:** *Bei meinen Coachings ist die Kundin verantwortlich für ihre Lösungsarbeit und ich als Coach bin verantwortlich für den **Prozess** der Lösungsfindung. Diesen rege ich an durch Fragen und kreative Methoden. Da ich annehme, dass jeder Mensch seine Wirklichkeit selbst erschafft, arbeite ich möglichst wertfrei und mit einer grossen Wertschätzung gegenüber der Fähigkeit der Kundin, ihr Problem in ihrer Wirklichkeitsgestaltung zu lösen. Da jeder Mensch in verschiedenen Systemen ein Teil ist, betrachten wir bei Lösungen gemeinsam auch die Auswirkungen auf die Systeme und die betroffenen Menschen. Bei dem gesamten Prozess fokussiere ich auf die **Lösung**, auf die **Gegenwart** und die **Zukunft** und auf die **Ressourcen**, die jede Person in sich trägt.*

**Julia:** Wenn du Coaching in einem Satz zusammenfassen würdest, wie würde der heissen?

**Maya:** *Beratung ohne Ratschlag.*

**Erfolg – Ressourcen – Lösung – Ziel – und System**  
sind Stichworte für die Coachingarbeit und bei der Ausbildung zum dipl.Coach FSB.