



München, 2011

## WAS IST COACHING?

Beim Coaching geht der Coach davon aus, dass der Klient/die Klientin die für ihn beste Lösung selbst entwickeln kann. Bei dieser Entwicklung steht der Coach als Wegbegleiter zur Verfügung. Der Coach achtet darauf, dass die Lösung des Problems, die durch das Coaching erarbeitet wird, voll und ganz dem Klienten/der Klientin entspricht und diese auch umsetzbar ist. So wird die Individualität anerkannt und gefördert, Begabungen, Stärken und Möglichkeiten des Klienten/der Klientin sichtbar gemacht.

Ein Coach nimmt seinen Klienten keine Entscheidungen ab oder entlässt ihn aus der Verantwortung für sein Handeln und Tun.

Coaching bedeutet also keinesfalls, einem Menschen zu sagen, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist, wie er sich nicht verhalten soll, was zu tun ist. Es geht um die gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen.

Jeder Mensch hat die Eigenverantwortung für sein Leben und trifft selbst seine Entscheidungen. Deshalb wird ein Coach immer wieder auf diese Selbstverantwortung hinweisen. Ein Coach erarbeitet mit dem Klienten/der Klientin Entwicklungsmöglichkeiten, wenn der Klient/die Klientin aufgrund einer persönlichen Problemstellung oder Krise diesen Weg nicht selbst sieht.

Niemand darf und kann für einen anderen das Denken, Fühlen, Handeln übernehmen.

Warum ist das wichtig? Zum einen ergibt sich möglicherweise ein Abhängigkeitsverhältnis zwischen Coach und Klient/oder Klientin. Zum anderen würde es dazu verleiten, dass man einem anderen die „Schuld“ zuschiebt, weil man sich selbst mit der Lösung nicht identifiziert hat. Aus diesem Grund kommt der Selbstverantwortung im Coaching besondere Bedeutung zu.

Beim Coaching steht die persönliche Qualifikation des Coaches höher, als die fachliche Qualifikation. Auch wenn der Coach über unternehmerische und wirtschaftliche Entwicklungen Kenntnisse hat, weiß, wie ein Unternehmen funktioniert, welche Bedeutung Kommunikation hat und wie sie auf den Ablauf in einem Betrieb einwirkt - ist die persönliche Qualifikation neben seinen eigenen beruflichen Erfahrungen die wichtigste Befähigung.

Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen ein ausführliches Kennenlerngespräch mit Ihrem Coach, bevor Sie sich für einen gemeinsamen Coachingprozess entscheiden. Dabei können Sie am besten überprüfen, ob Sie sich verstanden, angenommen fühlen, ob der Coach sich auf Sie einstellen kann, ob Vertrauen die Basis für die Zusammenarbeit darstellt.



## GRUNDSÄTZE FÜR COACHING

Für ein Coaching gibt es grundlegende Voraussetzungen, die für den Erfolg wichtig sind.

So beginnt ein Coaching damit, dass das Anliegen des Klienten/der Klientin klar definiert und formuliert wird und somit die Zielsetzung eindeutig ermittelt wird.

Desweiteren ist die Freiwilligkeit eine wichtige Grundlage. Denn nur, wenn der Klient/die Klientin selbst ein Coaching wünscht, ist eine Veränderungsbereitschaft gegeben. Alte Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu reflektieren und neue zu installieren, ist nur möglich, wenn eine Veränderungsbereitschaft vorhanden ist.

Das Coaching ist keine Therapie. Deshalb macht ein Coaching nur dann Sinn, wenn der Klient/die Klientin aktiv am Veränderungsprozess mitarbeitet und diese in Form von Aufgabenstellungen, Hausaufgaben, etc., umsetzt. Falls sich im Coachingprozess herausstellt, dass eine Therapie für bestimmte Themenbereiche sinnvoll ist, empfiehlt der Coach einen entsprechenden Therapeuten und macht die Grenzen des Coachings transparent.

Ein gutes und zielführendes Coaching kann nur stattfinden, wenn gegenseitige Akzeptanz die Grundlage ist. Denn diese Akzeptanz ist die Grundlage einer positiven Beziehung in der Offenheit und Vertrauen eine Zusammenarbeit ermöglichen.

Eine Garantie für die Zielerreichung kann und darf nicht gegeben werden. Denn die Verantwortung für die Umsetzung liegt beim Klienten/bei der Klientin, die für den Coachingprozess beim Coach. So ist eine gemeinsame Zusammenarbeit und regelmäßige Reflektion sehr wichtig.

## WOBEI KANN COACHING HELFEN?

Coaching kann grundsätzlich in allen Fragen des beruflichen und persönlichen Lebens helfen.

### Beispiele für Coachingthemen:

- Als Führungskraft möchten Sie an Ihrem Kommunikationsstil arbeiten, weil Sie die Erfahrung gemacht haben, dass die Mitarbeiter oft nicht das umsetzen, was Sie von Ihnen erwarten.
- Sie werden von Ihren Kollegen/ Ihren Kolleginnen ausgeschlossen und möchten sich stärker im Team integrieren und Ihre Teamfähigkeit beleuchten.
- Als Führungskraft können Sie sich in Meetings nicht durchsetzen.
- Sie haben eine gute Idee und möchten sich selbständig machen, wissen aber nicht, ob Sie „das Zeug“ zum Unternehmer/zur Unternehmerin haben.
- Sie haben Probleme, Ihre Meinung und Idee offen zu äußern und nehmen sich daher zurück.
- Karriere und Job sind für Sie sehr wichtig und Sie investieren dafür soviel Zeit, dass andere Lebensbereiche auf der Strecke bleiben. Sie wünschen sich mehr Ausgewogenheit in den verschiedenen Bereichen.
- Sie möchten sich beruflich verändern und wissen noch nicht genau, in welche Richtung es gehen soll.
- Als Mitarbeiter/Mitarbeiterin fällt es Ihnen schwer, nein zu sagen, wenn es um die Verteilung von weiteren Aufgaben geht.
- Ihre Beziehung gestaltet sich zunehmend schwieriger und Sie wollen wieder zu einer glücklichen Partnerschaft zurückkehren.
- Sie möchten einen aktuellen Konflikt lösen



## WELCHE VORAUSSETZUNGEN SOLLTEN SIE MITBRINGEN, DAMIT DAS COACHING ERFOLGREICH WIRD?

- 1) Sie möchten etwas verändern.
- 2) Sie bringen die Bereitschaft mit, Ihnen vertraute und bekannte Denk-, Verhaltensmuster und Einstellungen in Frage zu stellen und zu überprüfen.
- 3) Sie haben die Bereitschaft gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten und diese auch umzusetzen. Veränderungen umzusetzen, heißt oftmals in kleinen Schritten kontinuierlich voranzukommen. So ist auch das Durchhaltevermögen ein wichtiges Kriterium. Im Coaching wird dies gestärkt. Als Voraussetzung sollten Sie nicht davon ausgehen, dass bereits nach ein paar Sitzungen alles verändert werden konnte, denn Veränderung läuft in unterschiedlichen Phasen ab.
- 4) Können Sie sich über Ihre Erfolge freuen? Oder neigen Sie eher dazu, nur darauf zu schauen, was Sie noch nicht erreicht haben? Eine gute Voraussetzung für persönliche Entwicklung ist es, eigene Erfolge wahrzunehmen und zu schätzen. Das erleichtert und motiviert für die nächsten Schritte.

## WAS BIETEN WIR AN?

- Einzelcoaching
- Potenzialcoaching
- Stimmcoaching
- Führungcoaching
- Vertriebscoaching

Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage

[www.coaching-training-schaefer.de](http://www.coaching-training-schaefer.de)

oder auch gerne telefonisch unter  
089 44 43 92 81 oder  
mobil unter  
0178 40 36 904

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Birgit Schäfer

Birgit Schäfer  
Coaching & Training  
Boschetsrieder Straße 51a / I. Stock  
81379 München

