

## Was ist Coaching?

Coaching ist ein individuell ausgerichteter Betreuungs- und Entwicklungsprozess, der in regelmäßiger, vertraulicher und systematischer Arbeit darauf ausgerichtet ist, die Leistungs- und Gestaltungsfähigkeit einer Person oder eines Teams hinsichtlich spezieller Situationen, Aufgaben, Anforderungen und/oder Rollen zu erhalten oder auch zu stärken.

Konkret liegt der Fokus beispielsweise darauf

- Einstellungen bzw. Grundhaltungen zu reflektieren
- Denk- und Handlungsbarrieren zu überwinden
- Know-how zu vermitteln
- Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung von Aufgaben und Anforderungen zu entwickeln und einzutrainieren
- Selbstbewusstsein aufzubauen
- Motivation zu stärken

Mit anderen Worten kann man auch sagen, dass der Anspruch darin liegt, die zu coachende(n) Person(en)

- dahin zu führen, eigene Probleme zielorientiert zu bearbeiten
- zu unterstützen, effektiv mit relevanten Themen umzugehen
- ihn in die Lage zu versetzen, durch produktiveres Denken, Fühlen und Handeln erfolgreicher zu arbeiten
- vorhandenes Potenzial in real abrufbares Know-how bzw. Verhältnisrepertoire umzuformen bzw.
- den Entwicklungsprozess dieser Person(en) betreuend und hilfestellend zu unterstützen

## Typische Anlässe für Coaching

- Standortbestimmung
- Lebens- und Karriereplan
- Begleitung von Umbruch- oder Krisensituationen (z. B. Übernahme einer neuen Abteilung, strategische Neuausrichtung eines Bereiches, Stellenwechsel innerhalb eines Unternehmens)
- kurzfristige, konkrete Ziele- und Fähigkeitenarbeit (z. B. Leiten von Teambesprechungen und Projekten, Präsentation von Ergebnissen, Wahrnehmen von Führungsaufgaben, Umgang mit Vorgesetzten)
- Selbstverständnis, persönliches Leitbild, z. B. in Bezug auf Unternehmenspolitik, Wahrnehmung der eigenen Rolle oder Erfüllung vorgesehener Aufgaben
- Leistungserwartung und Leistungserbringung
- Reflexion und Begleitung individueller Veränderungswünsche

## **Grundüberzeugungen, mit denen wir im Coaching arbeiten**

- Coaching in unserem Sinne ist ein Additionskonzept, d. h. konkret: Es geht nicht darum, möglicherweise unerwünschte Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Überzeugungen vorwiegend zu überwinden. Unter Würdigung und Wertschätzung bereits vorhandener Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Überzeugungen können vielmehr zusätzliche Optionen entwickelt und verwirklicht werden.
- Es gibt immer mehr Wahlmöglichkeiten/Handlungsalternativen in unserem beruflichen und privaten Alltag, als uns bewusst sind. Im Coachingprozess können solche zusätzlichen, förderlichen, Gewinn bringenden Wahlmöglichkeiten entsprechend erkannt, entwickelt und deren angemessene Umsetzung begleitet werden.

## **Ansätze, mit denen im Coaching gearbeitet wird**

- Reflektieren von Sichtweisen, Erfahrungen und Einstellungen
- Entwickeln, Klären, Sortieren, Bewerten von Handlungsalternativen
- Herausarbeiten von Orientierungen und Zielsetzungen
- Erarbeiten von Selbst- und Fremdbildern
- Entwickeln einer Grundflexibilität für das Wahrnehmen und Nutzen von Wahlmöglichkeiten
- Generieren und Nutzbar machen von Ressourcen
- Identifizieren von Potenzialen
- Mobilisieren von Energien und Kräften für das Verfolgen von Zielsetzungen
- Analysieren von Konflikten
- Eintrainieren wünschenswerter Verhaltensweisen