

Was ist Coaching? – Häufig gestellte Fragen

Abgrenzung zu anderen Beratungsformen

Coaching ist eine Beratungsform für Personen in Schlüsselpositionen, für Teams, Privatpersonen, Berufsleute. Ein Coach ist unabhängig und gibt neutrales Feedback. Er nimmt dem Klienten nicht die Arbeit ab, sondern berät ihn auf Prozessebene zur Umsetzung von Zielen.

Allgemein ist Coaching bisher im beruflichen Umfeld die Unterstützung einer erfahrenen Führungskraft oder eines Kollegen im Team zur Förderung der Zusammenarbeit und zur Steigerung von Effektivität. Immer mehr Menschen entdecken die Vorteile dieser professionellen Kurzberatung und lassen sich ausserhalb des beruflichen Kontexts bei Veränderungen und für eine Neuausrichtung coachen.

Unterschied zu Training

Coaching eröffnet neue, bisher unversuchte Varianten für die Erreichung von Zielen. Training stärkt bereits vorhandene Fertigkeiten in einem bestimmten Bereich.

Unterschied zu Fach- und Praxisberatung

Coaching richtet sich an die einzelne Person und ihre individuelle Handlungsweisen. Fachberatung stärkt Experten- und Methoden-Wissen auf einem Spezialgebiet.

Unterschied zu Therapie

Coaching baut auf einer vorhandenen soliden Basis auf und ist Fordern und Fördern des Einzelnen. Therapie dient der Wiederherstellung von Boden für Handeln aus eigener Kraft.

Wie weiss ich, welche Art Beratung ich benötige?

Ein versierter Berater kombiniert je nach Ausbildung und persönlichem Hintergrund die Bereiche Coaching, Fach- und Praxisberatung sowie Training. Nach einem Standortgespräch mit dem Kunden nimmt er Stellung zum Anliegen und zu den Möglichkeiten und formuliert ein umsetzbares Angebot bezüglich Zeit, Kosten und Inhalten.

Woran erkenne ich einen guten Berater?

Ein guter Berater konfrontiert Sie mit guten und mit schlechten Nachrichten. Er versteht es, sich zurückzuziehen, sobald Sie Ihre Aufgaben und Prozesse wieder ohne ihn meistern. Er ist ehrlich und realistisch und macht die Situation transparent, sobald eine Grenze erreicht ist, an der zurzeit keine weiteren Fortschritte mehr möglich sind. Er respektiert Sie als Person mit Ihren eigenen Denkweisen und Absichten.

Wie lange wird gecoacht?

Nach einem Standortgespräch wird ein Vorschlag für die Anzahl Coachingstunden gemacht. Diese liegt je nach Thematik bei 4 bis 6 Zusammenkünften von 1 bis 2 Stunden. Während des Coachingprozesses wird laufend geprüft, ob eine Verlängerung angebracht ist oder ob das Ziel vorher erreicht ist. Ein Grundsatz von Coaching ist, den Kunden für ein definiertes Ziel in die Selbsthilfe zu führen. Langzeitberatungen kreieren Abhängigkeiten und fordern Transparenz zum Nutzen.