

Vorwort

Lieber Coachee

Das Coaching BOOK soll Sie / Dich begleiten bei Ihrer / Deiner Entwicklung.

Die Schritte im Coaching bewirken, dass man lernt, sich verändert, Lösungen findet und sich wohler fühlt.

Die moderne Lernpsychologie kennt einige wenige Methoden zu Festigung, Vertiefung und Dokumentation von Gelerntem. Eines der wirkungsvollsten ist das sogenannte Lerntagebuch.

Oft ist Lernen ein langer und verschlungener Pfad bis wir zum Wesentlichen vordringen und uns daran erfreuen.



Die Aufzeichnung von Vereinbarungen, von Zielsetzungen, von erreichten Ergebnissen und den vergeblichen Versuchen vertieft den Erfolg.

Am Ende kann man den Kopf wieder leeren, da die Lösung erreicht ist. Nur wer wieder frei wird, kann sich neuen Lösungen, neuen Zielen widmen

Das ‚Coaching Book‘ hilft, sich später an die Entwicklung, seine persönlichen Gedanken, Fragen und Erkennt-

nisse, den gegangenen Weg bei Bedarf zu erinnern.

Eine alte Weisheit aus der Beispielsammlung des Meisters Nan-Yüan

Einst wurde Meister Nan-Yüan nach dem Weg des Zen gefragt. Doch statt auf den Rat des Meisters zu hören, war der Besucher die ganze Zeit damit beschäftigt, von seinen Sorgen und Schwierigkeiten zu erzählen. Schließlich kam die Tee-stunde, und Meister Nan-Yüan begann einzuschenken.



Er goss die Schale des Besuchers bis zum Rande voll und hätte nicht aufgehört, wenn ihm sein Besucher nicht in den Arm gefallen wäre.

"Was tut Ihr da, Meister", rief er, "seht Ihr nicht, dass die Schale voll ist?"

"Ja, sie ist voll", sagte der Meister, "und auch du bist bis zum Rand angefüllt mit Sorgen und Schwierigkeiten. Wie soll ich dir Zen einschenken, wenn du mir keine leere Schale reichst?"

Was ist Coaching?

Eine Geschichte:

Einmal beendete Buddha einen Vortrag mit den Worten: „es ist Zeit“. Ein Dieb der dies hörte, verstand die Bedeutung dieser Worte auf seine Weise und dachte, es ist Zeit zum Stehlen. Eine Dirne dachte, es sei nun Zeit, ihre Gäste zu empfangen, und ein Mönch dachte, es sei nun Zeit zum Meditieren.

Coaching ist modern, ist notwendig, ist angesagt, zeichnet die Erfolgsmenschen, die Gewinner aus. Ein Werbespruch, eine Wahrheit oder eine Übertreibung?



Coaching ist eine Sammelbezeichnung verschiedenster Unterstützungsleistungen. Wir wollen im Folgenden, die Bedeutungen so wie wir den Begriff sehen, darstellen.

Was Bedeutet Coaching?

Begriffsdefinition: Coach (engl.) = 1. wagen, Gefährt, 2. deutsche Ableitung coach = Kutsche 3. Lehrer, 4. Trainer.

Der Begriff wurde aus dem Sport übernommen und bedeutet im weitesten Sinn Begleitung wenn jemand ein Ziel ansteuert.

Coaching heißt, dass der Coach nicht nach seiner eigenen Lösung sucht, sondern es gilt der gecoachten Person (Coachee) zu ermöglichen seine per-

sönliche Lösung bzw. Antwort zu finden. für den Coachee bedeutet das, sich gegenüber sich selbst und dem Coach zu öffnen, während der den Prozess führt.

Als *Katalysator* des Prozesses, wählt der Coach dazu verschiedenste Methoden aus, die häufig aus erlebnis- und handlungsorientierten psychologischen Ansätzen kommen.

Der Coachingprozess:

Im Coaching wird jeder Mensch in seiner einzigartigen *Individualität* erkannt und gefördert. Die Begabungen und Möglichkeiten des Coachee werden entdeckt, um so "die individuell bestmögliche Lösung" zu entwickeln. Authentischer Selbstausdruck und Eigenverantwortlichkeit sind oberste Maxime im Coachingprozess.



Coaching ...

- ⇒ ist Hilfe zur Selbsthilfe
- ⇒ ist persönliche Begleitung
- ⇒ ist eine Hilfestellung bei der Ablösung alter Denkmuster durch neue
- ⇒ ist eine Form von Beratung bei der es um die Steigerung des beruflichen Erfolges geht
- ⇒ setzt das Potential eines Menschen frei, seine eigene Leistung zu maximieren
- ⇒ ist ein klientenzentriertes und individuelles Betreuungskonzept zur Optimierung aller vorhandenen Kräfte und Potentiale von menschen
- ⇒ lehrt nicht, sondern hilft den Menschen zu lernen
- ⇒ ist ein gezieltes Feedbackinstrument, eine Möglichkeit Fremdsichten zu bekommen
- ⇒ ist ein Prozess zur Entwicklung der Persönlichkeit und der rollenspezifischen Fähigkeiten
- ⇒ ist eine Form der Lebensberatung, in der es in erster Linie um die Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Klienten geht
- ⇒ ist Initiation von individuellen Entwicklungsprozessen
- ⇒ ist ein Element von modernem Führungsstil
- ⇒ ist eine Maßnahme zur Personalentwicklung
- ⇒ ist ein Dialog über Freud und Leid im Beruf
- ⇒ ist eine innovative Form von Managementberatung
- ⇒ ist ein bewusst gestalteter Entwicklungsprozess mit dem Ziel, noch erfolgreicher zu werden
- ⇒ ist eine Form, eigene Erkenntnisse in Eigenverantwortung zu erarbeiten

Grundannahmen und Selbstverständnis

- ⇒ *Coaching ist Anregung zur persönlichen Bestleistung in Balance mit der beruflichen und privaten Umwelt.*

- ⇒ *Coaching kann Reflexion eines selbst-gesteuerten Lernens in unternehmen sein.*
- ⇒ *Coaching stellt eine Möglichkeit dar, die Balance von Körper, Geist und Seele im Berufsleben zu erhalten.*
- ⇒ *Die Ressourcen liegen im jedem Menschen. jeder hat bereits alles was er zu einem glücklichen, gesundem und erfolgreich Leben braucht, in sich.*
- ⇒ *Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.*
- ⇒ *Der Mensch macht in jeder Situation das was er am besten kann.*

Relevante Fragen zur Auswahl meines Coaches:

- Ist mir der Coach sympathisch?
- Wirkt sie/er auf mich vertrauensvoll?
- Welche Lebenserfahrung kann sie/er vermitteln?
- Soll der Coach weiblich/männlich sein?
- Möchte ich mit diesem Coach meine Situation/mein Problem bearbeiten?
- Ist ihr/sein Vorgehen ziel- und lösungsorientiert?
- Grundlagen und Hintergrund des Coachs?

Unterschiede bzw. Abgrenzung

Coaching und Beratung

Die Ausgangssituation ist die gleiche, der Kunde schildert sein Problem und erwartet die Beseitigung dessen. Die Lösungsstrategie von Berater und Coach unterscheiden sich jedoch grundlegend. Bei der Beratung weiß der Berater das, was der Kunde nicht weiß und präsentiert ihm mögliche fertige Problemlösungen sozusagen Rezepte für Standardsituationen.

Beim Coaching steht der **Mensch** (der Coachee) im **Mittelpunkt** und nicht die Sichtweise des Beraters. Dies ist auch gleichbedeutend damit, dass bei Coaching **Lösungen** gemeinsam und situativ angepasst **erarbeitet** werden.

Psychotherapie und Coaching

Die Psychotherapie ist vielfach durch ein Krankheitsbild induziert. Sie ist eine Notwendigkeit zur Veränderung und damit Gesundheit und ausschließlich durch einen Psychotherapeuten oder Psychiater durchgeführt.

Beim Coaching geht es um ein „**ich will**“, um eine Optimierung der Lebensqualität. Es ist freiwillig und hat die Steigerung vorhandener Potentiale und deren Entfaltung zum Ziel.

Training und Coaching

Ein Training zielt darauf ab, Fertigkeiten, Fähigkeiten und das Leistungsvermögen des Trainierenden zu steigern. Erfolgversprechende Programme werden gelernt und geübt. Ziel ist es, Stärken zu stärken bzw. Schwächen zu überwinden.

Ein Coach zielt darauf ab, die Selbsterkenntnis des Coachee zu entwickeln, die Neugierde und Lust sich selber und seine eigene Kraft zu entdecken und nützen zu können, schafft Begeisterung für den persönlichen Veränderungsprozess.

Coaching ist zugleich auch Training unter Kreierung eigener neuer Programme.

Fortbildung und Coaching

In der Fortbildung bzw. Weiterbildung geht es um die zielorientierte Wissens- und Fähigkeitsvermittlung. Oftmals auch dafür und Abschlüsse und Qualifikationen nachweisen zu können

Coaching zielt auf **die Stärkung** aller vorhandenen Potentiale zum Aufbau einer **starken Persönlichkeit**. Coaching ist zugleich auch ein Beitrag zu neues Wissen und neue Fähigkeiten **ohne** dafür **formelle Qualifikationsnachweise** zu erhalten.

Coaching und Supervision

Supervision begleitet Einzelne, Teams, Gruppen und Organisationen bei der **Reflexion** und **Verbesserung** ihres beruflichen oder ehrenamtlichen Handelns (vornehmlich in sozialpädagogischen und fliegenden Bereich). Coaching und Supervision hat sehr viele Überschneidungen und eine Abgrenzung zu diesen Themenfeldern ist oft unklar und verschwommen.

Coaching legt seinen Schwerpunkt nicht nur auf die **Problemlösung**, sondern auch auf zielorientierte **Persönlichkeitsentwicklung**.

Mentoring und Coaching

Im Mentoring gibt ein Seniorpartner sein Wissen an einen Jüngeren weiter. Es dient nicht nur der Ausbildung und der Weitergabe von Weisheit und Lebenserfahrung, sondern der Mentor betätigt sich als Förderer und Wegbereiter.

Coaching veranlasst den Coachee seinen **individuellen Weg eigenverantwortlich** zu gehen.

Freundschaft und Coaching

Freundschaft ist eine Beziehung und vorerst Ziel- und absichtslos.

Coaching ist zielorientiert