Coaching-Verständnis, Ansatz & Prinzipien

„Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“

Christian Morgenstern

Coaching dient dazu, neue Perspektiven und Handlungsoptionen zu erarbeiten und sich als Person auf Verhaltens-, Gedanken- und Gefühlsebene weiter zu entwickeln. Im Coaching-Prozess wird nicht nur die einzelne Person betrachtet, sondern in einem systemischen Ansatz ihr gesamtes Umfeld in die Analysen und Lösungsansätze miteinbezogen.

Coaching ist ein lösungsfokussierter Prozess, in dem der Coach den Klienten Schritt für Schritt auf dem Weg zum Ziel begleitet.

Gemeinsam werden individuelle Lösungen und Strategien für das spezifische Anliegen erarbeitet sowie der Zugang zu eigenen Ressourcen und Fähigkeiten gefördert.

Coaching als Hilfe zur Selbsthilfe

"Niemand weiß was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.“

Ernest Hemingway

Coaching unterstützt den Klienten dabei, die eigenen Ressourcen und Potenziale zu fördern und weiter zu entwickeln. Es wird davon ausgegangen, dass der Klient alle Ressourcen und Kompetenzen mitbringt, die für eine konstruktive Problemlösung notwendig sind. Aus diesem Grund gibt der Coach keine Ratschläge oder führt eine Beratung durch, sondern unterstützt den Klienten dabei, eigene Ideen und Lösungswege zu entwickeln sowie Hindernisse und Blockaden zu überwinden.

Der Coach als Prozessgestalter

Die Aufgabe des Coachs liegt in der Begleitung des Klienten auf dem Weg zum Ziel.

Während der Klient als Inhaltsexperte bestens vertraut ist mit dem speziellen Kontext des Anliegens, ist der Coach für die Steuerung des Coaching-Prozesses und für die Auswahl der Interventionen verantwortlich. Dabei können im Verlauf des Coachings verschiedene Methoden und Tools zur Anwendung kommen, wie zum Beispiel gezielte, herausfordernde bzw. perspektivenerweiternde Fragestellungen, Übungen, Aufstellungen, etc.

Die Arbeitsbeziehung zeichnet sich durch eine Balance aus Wertschätzung, Anerkennung, Akzeptanz und Herausforderung aus, damit der Klient für sich einen echten Schritt weiter gehen kann.