

Coaching

Karrieretipps vom Profi

Ärger mit den Kollegen oder eine Aufgabe, die eine Nummer zu groß ist – im Job stoßen Arbeitnehmer oft an ihre Grenzen. Viele lassen sich deshalb von Profis beraten.

Von FOCUS-Online-Autorin [Sabine Olschner](#)



Ein Coach arbeitet Stärken und Schwächen seines Klienten heraus

Ein Coach hört zu, liefert Feedback, hinterfragt und trainiert als „Sparringspartner“ die Treffsicherheit der beruflichen Entscheidungen. Wer merkt, dass er feststeckt, oder einfach mal Anregungen und Sichtweisen einer neutralen Person benötigt, tut gut daran, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nicht selten bieten Unternehmen ihren Mitarbeitern bei einem Wechsel in eine höhere Position einen Coach an. Doch auch wer die Beraterstunden nicht bezahlt bekommt, sollte in verfahrenen Situationen die Investition in Erwägung ziehen.

Was kann ein Coach leisten?

Aufgabe eines Coaches ist es, gemeinsam mit seinem Klienten dessen Stärken und Schwächen herauszuarbeiten und zu überlegen, wie er sein Problem lösen kann. Ein gutes Coaching bietet – im Gegensatz zu einer Unternehmensberatung – keine handfesten Ratschläge, wie man es besser macht, sondern Anregungen, selbst über sein Problem nachzudenken. **„Durch Reflexion und kritisches Hinterfragen will ich stets das Beste aus den Menschen herausholen“, sagt Longa Dressler, Coaching-Expertin aus Meschede, „und zwar ohne dass sie sich in ihrer Persönlichkeit verbiegen müssen.“**

„Coaching ist keine Therapie und keine Heilbehandlung“, betont Bernhard Juchniewicz, Geschäftsführer der European Coaching Association (ECA), einem Berufsverband professioneller Coaches. „Vielmehr soll ein Coach den Klienten bei der Erreichung seiner beruflichen Ziele auf Augenhöhe begleiten.“ Der Coach als neutraler Berater wirke durch seine Perspektive von außen der Betriebsblindheit entgegen und fördere die Selbstwahrnehmung, so Juchniewicz. „Der Klient bestimmt selbst, wo es hingehet und auf welchem Weg er sein Problem löst.“

Wo findet man den richtigen Coach?



Bei der Suche nach dem richtigen Coach ist eine gründliche Recherche wichtig

Dass die Chemie zwischen Gecoachtem – auch Coachee genannt – und Berater stimmen muss, ist Grundvoraussetzung für eine gute Zusammenarbeit. Daher sollte man sich unter Umständen mehrere Coaches anschauen, bevor man sich für einen entscheidet. Hilfreich bei der Suche sind persönliche Empfehlungen oder die Recherche in einer Datenbank. Je nach Umfang lassen sich hier Anbieter nach verschiedenen Kriterien auswählen: zum Beispiel nach Einsatzort, Profil, Erfahrung, Schwerpunkten, Honorar usw.

Eine Datenbankauswahl:

www.coaching-informationen.de

www.coach-datenbank.de

www.coach-profile.de

www.trainer.de

www.coachguide24.de

www.dbvc.de

Was sollte ein guter Coach bieten?



„Coach“ ist keine offizielle Berufsbezeichnung

Neben einem guten Ruf sollte ein professioneller Berater einige handfeste Qualitätsmerkmale vorweisen können. „Coach“ ist keine offizielle Berufsbezeichnung. Daher meinen viele schwarze Schafe, allein aufgrund früherer Angestelltentätigkeit anderen für viel Geld gute Ratschläge erteilen zu können. Bernhard Juchniewicz von der ECA empfiehlt sogar, sich vom Coach eine schriftliche Erklärung geben zu lassen, dass dieser kein Anhänger der Scientology-Sekte ist. „Leider tummeln sich einige Scientologen unter dem Deckmantel eines Coaches auf dem Markt“, bedauert der Verbandspräsident.

Um die Suche nach dem richtigen Anbieter zu erleichtern, hat die European Coaching Association ein Berufsbild erarbeitet, das für mehr Qualität auf dem Markt sorgen soll. Merkmale eines professionellen Coaches sind:

eine professionelle Coaching-Ausbildung und/oder ein Studium zum Beispiel der Pädagogik, Psychologie, Soziologie oder Medizin

mehrfährige Berufserfahrung als Coach

eine hohe Beratungskompetenz

eine gute Methodenkenntnis

ein positives Menschenbild und Humor

Kritikfähigkeit

Integrität

Referenzen über erfolgreich abgeschlossene Coachings

Fortbildungszertifikate

Nachweis über eine Verbandsmitgliedschaft

professionelle Räumlichkeiten

Wie verlaufen Coaching-Sitzungen?



In mehreren Treffen werden gemeinsam Ziele festgelegt

Vor Beginn des eigentlichen Coachings bieten Profis ein – meist kostenloses – Vorgespräch an. Das Anliegen und die Erwartungen des Klienten werden erörtert, und der Coach gibt Informationen über die Möglichkeiten

und Grenzen seines Angebots. Hat man sich auf eine Zusammenarbeit geeinigt, werden die formalen Bedingungen geklärt und die Spielregeln für die weitere Zusammenarbeit festgelegt.

Beim nächsten Treffen erstellt der Coach zunächst eine Ist-Analyse der Ausgangslage und formuliert gemeinsam mit dem Coachee die Ziele, die in den folgenden Sitzungen erarbeitet werden sollen. Wichtig ist, dass der Ratsuchende seine Ziele und auch die Lösungen für seine Probleme selbstständig entwickelt. **„Der Coach leistet dabei nur Hilfe zur Selbsthilfe“, erklärt Coach-Expertin Dressler. Er hinterfragt Aussagen oder Handlungsweisen und dient dem Coachee als ein Spiegel. Die Lösung müsse der Klient alleine finden – „denn schließlich muss er die Entscheidung später allein tragen und bei der Umsetzung ohne den Coach klarkommen.“**

Themen, bei denen ein Coach unterstützen kann:

Ausbau von Sozialkompetenzen – Leistungsverbesserungen

Abgleich von Selbstbild und Fremdbild

Zielfindung und -erneuerung

Selbst- und Beziehungsmanagement

Zeit- und Terminmanagement

Angst vor Entscheidungen

Entwicklung von Visionen

Lösung von Konflikten oder Krisen

Erlernen von Führungstechniken

Team-Entwicklung

Umgang mit persönlichen Krisen

Stress, Workaholic- und Burnout-Probleme

Work-Life-Balance

berufliche Neuorientierung

Entscheidungshilfen

Coaching erfordert die aktive Mitarbeit des Coachees. Wer nicht bereit ist, sich mit seinem Problem aktiv auseinanderzusetzen, wird wenig Erfolg haben. Der Coach wird ihm die Lösung sicher nicht auf einen Silbertablett präsentieren.

Was kostet ein guter Coach?



Zu billige Coaches sind selten ihr Geld wert

Je nach Professionalisierungsgrad kostet eine Coaching-Stunde ab 100 Euro. Hat der Coach langjährige Erfahrung und zahlreiche Zusatzqualifikationen, kann das Honorar auch mehr als doppelt so hoch ausfallen. Unter 60 Euro pro Stunde sollte man kein Angebot annehmen, denn Billiganbieter sind selten ihr Geld wert.

Wie viele Sitzungen man in Anspruch nimmt, hängt von dem Ziel ab, das man erreichen will: Manchmal reichen zwei, drei Treffen, um eine Denkblockade aufzulösen. Bei größeren Problemen dauert es mitunter länger, wobei wöchentliche Sitzungen in diesem Fall am sinnvollsten sind. Alles in allem summiert sich ein Coaching also häufig auf mehrere Hundert bis tausend Euro. „Beim Blick aufs Coaching-Honorar sollte man sich aber auch die Frage stellen: Was kostet es mich, wenn ich meine Ziele NICHT realisieren kann?“, gibt Bernhard Juchniewicz zu bedenken.

Lesetipps:

Bernd-Wolfgang Lubbers: Ich lasse mich coachen. Führungskräfte berichten über ihre Erfahrungen. Gabler, 37,90 Euro

Britt A. Wrede: So finden Sie den richtigen Coach. Campus Sachbuch, 5,- Euro

Christopher Rauen: Handbuch Coaching. Innovatives Management. Hogrefe-Verlag, 49,95 Euro

Uwe Böning, Brigitte Fritschle: Coaching fürs Business. Managerseminare Verlag, 49,90 Euro