

Coachingverläufe

Coachees stehen vor Herausforderungen, die sie mithilfe eines Coachings wirkungsvoll bewältigen wollen. Ein Coach ist ein Weggefährte auf Zeit, ein persönlicher Begleiter für eine konkretisierte Entwicklungsaufgabe seiner Coachees.

Entscheidend für den Erfolg eines Coachings sind folgende Grund-Faktoren:

- o **eine vertrauensvolle Beziehungsbasis für eine intensive Zusammenarbeit.**
Dies ist „die halbe Miete“ für ein zielführendes und erfolgreiches Coaching! Die Prüfung, ob dieser Erfolgsparameter gegeben oder im Prozess erreicht werden kann, erfolgt bei comweit in einem für den Coachee kostenfreien Erstkontakt. Hier können beide Partner prüfen, ob sie die anstehende Herausforderung gemeinsam angehen können und wollen.
- o **ein klares, hinreichend präzises, erstrebenswertes und in einem überschaubaren Zeitraum erreichbares Ziel.**
Dieses wird gemeinsam mit dem Coachee nach der Analyse intensiv erarbeitet und mit allen Sinnen vorweg erlebt. Erfahrungsgemäß ist schon dieser erste Schritt sehr mobilisierend, entsprechend dem Satz von Gunther Schmidt: „*energy flows, where attention goes!*“
- o **Coachees, die sich ihren Herausforderungen stellen und dafür Zeit, Energie und Geld investieren.**
Coachings kosten Geld. Deshalb sollten die anstehenden Fragestellungen konkret gefasst, terminiert und schriftlich fixiert werden. Bei comweit sind Coachings grundsätzlich auf ein halbes Jahr begrenzt. Im Vertrag werden ferner die konkrete Zielsetzung sowie das maximale Budget für das Coaching festgehalten. Coachings finden nicht nur in den Sitzungen statt, sondern auch dazwischen, vor allem durch „Hausaufgaben“ wie Handlungs- und Selbstbeobachtungsaufträge, durch Zwischenfeedbacks per E-Mail und Telefon...
- o **Coaches, die ihre Coachees wertschätzend und mit der erforderlichen persönlichen, Methoden- und Fragekompetenz begleiten, fokussiert auf deren Ziel – und ökologisch ausbalanciert für deren Lebens- und Arbeitssituation.**
Coaches unterstützen ihre Coachees im Rahmen ihrer Entwicklungsaufgabe, nachhaltig und ökologisch dabei, mit minimalem Aufwand maximalen Ertrag zu erreichen. Dafür müssen sie sich intensiv auf ihre Coachees, deren Ausgangs- und Zielpunkt sowie deren Schrittgeschwindigkeit einlassen. Auf dieser Grundlage wählen sie aus ihrem Methodenfundus die geeigneten Angebote aus – und ändern diese, wenn es der Prozessverlauf erfordert.

Auf den folgenden Seiten sehen Sie drei Coachingverläufe.

Zu Beginn eines Coachings wählen die Coachees zwei Kerndimensionen aus, anhand derer der Prozessverlauf eingeschätzt wird. Im Anschluss an jede Coachingeinheit markieren die Coachees innerhalb dieser Schwerpunkte jeweils ihre subjektive Einschätzung zu ihrem SOLL (*Da möchte ich hin!*) und ihrem aktuell eingeschätzten IST (*Derzeit verorte ich mich hier.*). Die Skala reicht von – 10 bis + 10.

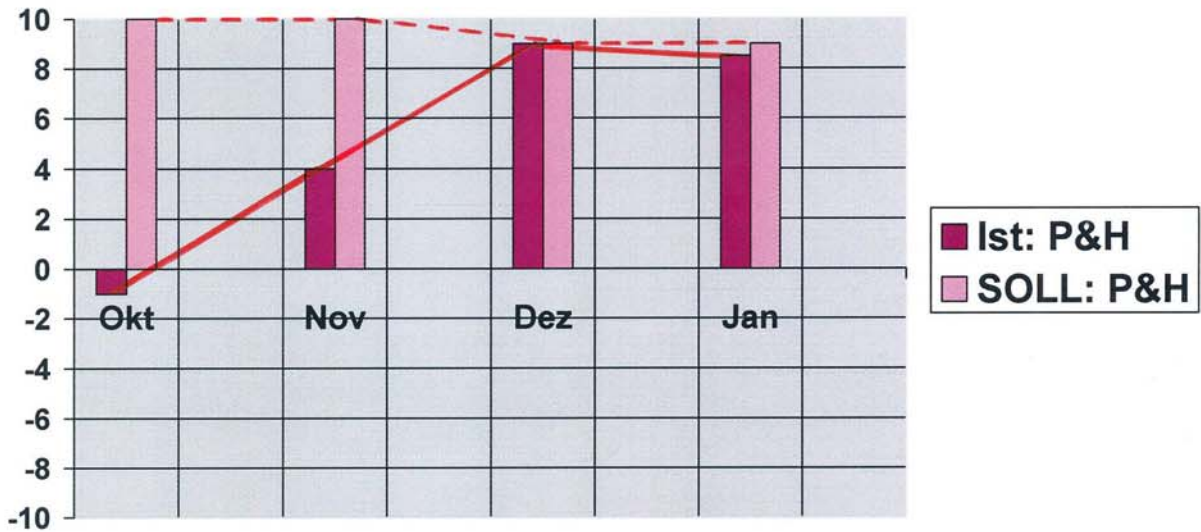
Entscheidend für die Bewertung des Coachingerfolges ist die sukzessive Annäherung von SOLL und IST im Verlauf des Coachings und nicht das Erreichen des positiven Maximums.

Je nach Coachee wird zu Beginn des Coachings ein in einer Situation stark und bedrohlich empfundenen Gefühl oder ein wahrgenommenes Defizit im gewünschten Soll-Zustand gerne völlig umgekrempelt oder aber nur in bescheidenem Umfang als veränderbar eingeschätzt.

Im Verlauf des Coachings verändern sich auch die Soll-Margen. Oft zeigt sich, dass man nicht immer und überall alles können und beherrschen kann (und möchte). Starke Ängste etwa sind bedrohlich, problematisch und blockieren das Lernen. Werden diese in Respekt transformiert und zum Anlass für das Erlernen von Bewältigungs- und Lösungsstrategien genommen, dann sind sie sehr hilfreich, und mobilisieren neue Energien!

Walter Schoger, Februar 2014

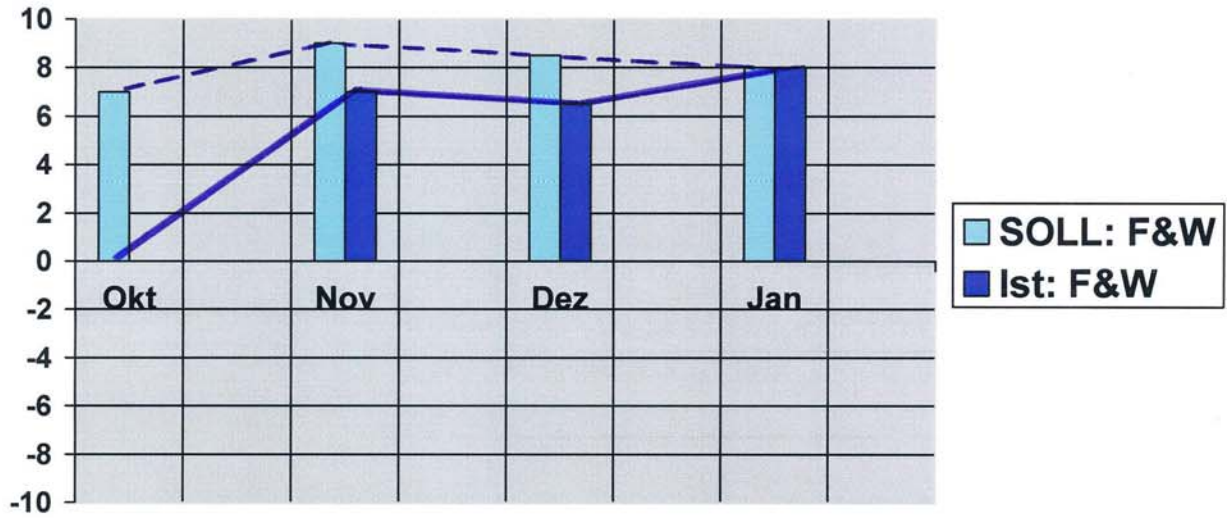
(Gefühlte) Einschätzungen im Zeitverlauf zu "Probleme & Hindernisse"



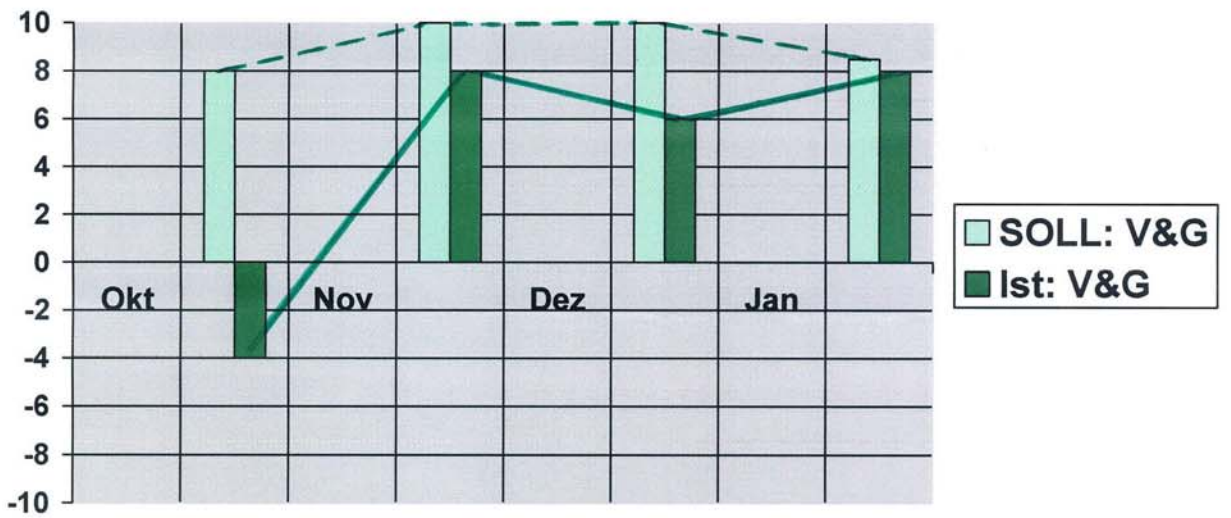
(Gefühlte) Einschätzungen im Zeitverlauf zu "Verhalten und Gefühl"



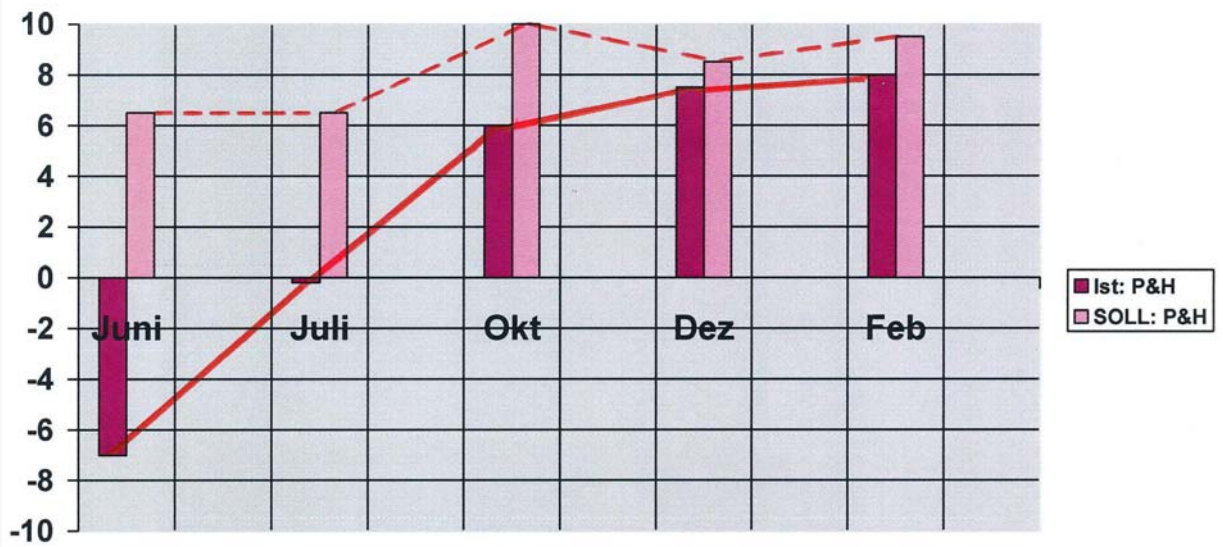
(Gefühlte) Einschätzungen im Zeitverlauf zu "Fakten und Wissen"



(Gefühlte) Einschätzungen im Zeitverlauf zu "Verhalten und Gefühl"



(Gefühlte) Einschätzungen im Zeitverlauf zu "Probleme & Hindernisse"



(Gefühlte) Einschätzungen im Zeitverlauf zu "Verhalten und Gefühl"

