



Infoblatt

FRAGEN und ANTWORTEN zu „COACHING“

Was ist Coaching?

Coaching wurde ursprünglich in den USA und in Deutschland in Kooperation mit Spitzensportlern entwickelt und an die Erfordernisse des Arbeitslebens und der Wirtschaft angepasst.

Coaching ist ein individuelles Beratungsgespräch. Der Coach ist dabei Ihr Partner, der Ihnen auf vertrauensvoller Basis Hilfe zur Selbsthilfe in beruflichen und persönlichen Fragen gibt.

Coaching ist eine individuelle Form der Beratung bei der Entwicklung und Umsetzung von beruflichen Plänen und Zielen und bei der Bewältigung beruflicher Herausforderungen. Drei Grundsätze leiten das Coaching: anlassbezogen, zielorientiert und lösungsfokussiert. Es orientiert sich nach Ihren Zielen und Ressourcen und ist auf die Entwicklung von individuellen Lösungen fokussiert.

Das Coaching Gespräch ist immer ein Dialog zwischen zwei Experten: Sie sind der kompetente Experte für Ihr Thema und die von Ihnen gewählte Lösung. Der Coach ist der Experte dafür, Sie bei der Entwicklung dieser Lösungen, neuer Sichtweisen und Alternativen, bei der Ausschöpfung Ihrer Ressourcen und in der Erweiterung Ihrer Potentiale zu unterstützen und zu fördern.

Dabei kommt es oft zu ganz überraschenden Lösungen, die Sie bisher nicht überlegt hatten.

Was ist Coaching nicht?

Der Coach nimmt keine Lösungen vorweg.

Coaching unterscheidet sich dadurch von der Unternehmensberatung, in der konkrete Lösungsmodelle vorgeschlagen werden.

Coaching ist kein Training, das auf fachspezifische Aus- und Weiterbildung zielt.

Coaching ist keine Supervision, die nur die allgemeine Reflexion der beruflichen Praxis zum Inhalt hat.

Coaching ist keine Psychotherapie. Coaching ist lösungs- und zukunftsorientiert und arbeitet am konkreten Verhalten. Die Psychotherapie blickt in die Vergangenheit und dringt in die Tiefe der Persönlichkeit um alte Verhaltensmuster und Probleme aufzubrechen.



Infoblatt

Wann ist Coaching sinnvoll?

Coaching unterstützt Sie dabei, Strategien für Ihre Karriereziele zu entwickeln und Klippen im beruflichen Umfeld sicher zu umschiffen.

Sinnvoll ist Coaching immer dann, wenn Sie einen neutralen, motivierenden und verschwiegenen Partner in beruflichen Fragen suchen, der Sie zur Entwicklung von zukunftsorientierten Lösungen anregt.

Die Möglichkeiten des Coaching sind vielfältig, Sie bestimmen das Thema.

Bei folgenden Beispielen ist Coaching sinnvoll,

- ☞ wenn Sie berufliche Veränderungen in Angriff nehmen, etwa Ihren Arbeitsplatz wechseln oder den nächsten Karriereschritt innerhalb Ihres Unternehmens planen wollen.
- ☞ wenn Sie eine neue Aufgabe in Ihrem Unternehmen übernommen haben.
- ☞ wenn Sie berufliche Zukunftsperspektiven entwickeln wollen.
- ☞ wenn Sie mehr über Ihre Ressourcen und Potentiale erfahren und diese ausbauen und sichern wollen.
- ☞ wenn Sie gerade einen neuen Job angenommen haben und Unterstützung bei der Neuorientierung suchen.
- ☞ wenn Sie eine Führungsposition eingenommen haben und sich in der neuen Rolle noch nicht ganz sicher fühlen.
- ☞ wenn Ihr Unternehmen umstrukturiert wird.
- ☞ wenn Sie sich in ein neues Team integrieren wollen.
- ☞ wenn Sie ein neues Projekt übernommen haben und einen externen Partner suchen, der Sie bei der Planung unterstützt.
- ☞ wenn Sie sich unterfordert fühlen.

Themen: Führen, Karriere, Konflikte, Stress, persönliche Orientierung, Zielfindung, Rollenverständnis, neue Aufgaben, Lifebalance, Blockaden, Frustration etc.

Wer lässt sich coachen?

Coaching ist längst dem Geheimnisvollen und Elitären entwachsen. Studien über Human Resource Investitionen in Unternehmen zeigen bei den Ausgaben für Coaching einen zweistelligen Zuwachs.

Coaching steht also nicht mehr nur Führungskräften und High Potentials zur Verfügung, sondern allen, die Unterstützung in beruflichen Fragen benötigen. Und wer tut das nicht? Ein Coach kann sowohl von einem Unternehmen für seinen Mitarbeiter auf allen hierarchischen Ebenen als auch von Privatpersonen gebucht werden.



Infoblatt

Hier eine Auswahl von Personen, die Coaching in Anspruch nehmen – in alphabetischer Reihenfolge:

- ☉ Alle, die Unterstützung in beruflichen Fragen suchen
- ☉ Assistenten
- ☉ Controller
- ☉ Führungskräfte
- ☉ Geschäftsführer
- ☉ High Potentials
- ☉ Jobsuchende
- ☉ Manager
- ☉ Mitarbeiter in Schlüsselpositionen
- ☉ Mitarbeiter in Veränderungsprozessen
- ☉ Personalverantwortliche
- ☉ Projektleiter
- ☉ Sachbearbeiter
- ☉ Selbstständige
- ☉ Teamleiter

Wie läuft Coaching ab?

Coaching orientiert sich grundsätzlich an Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen. Dennoch hält sich ein Coach an bestimmte Vorgaben und Regeln, die den Ablauf des Coaching transparent und die Ergebnisse überprüfbar machen.

In einem Erstgespräch wird die Chemie zwischen Ihnen und dem Coach ausgelotet, die wechselseitige Akzeptanz und das gegenseitige Vertrauen überprüft. Der Coach legt im Erstgespräch seine Arbeitsweise und Methoden und die Rahmenbedingungen des Coaching offen.

Eine Coachingeinheit dauert 50 Minuten. Sie als Kunde entscheiden, wie viele Einheiten Sie in welchem Zeitraum in Anspruch nehmen möchten.

Eine Coachingeinheit läuft in der Regel folgendermaßen ab:

Nach einer kurzen gemeinsamen Definition und Analyse Ihres Anliegens folgt die Formulierung Ihres Zieles für das Coaching und Ihr Auftrag an den Coach. Das Ziel kann für eine Einheit fixiert sein oder auch Etappenziele für mehrere Einheiten umfassen.

Dann startet der Beratungsdiallog:

In Kooperation zwischen Ihnen und dem Coach werden Lösungsmöglichkeiten ausgelotet und Handlungsstrategien entwickelt. Diese werden gemeinsam auf ihre Umsetzung in die Realität überprüft, mögliche Fallstricke identifiziert und umlaufen.

Der Coach stellt viele offene Fragen und hört aktiv zu. Manche Fragen oder Ideen des Coaches mögen ungewöhnlich – aber immer wertschätzend – sein und regen so zum Nachdenken an.



Infoblatt

Methoden des Coaching sind vielfältig: Fragetechniken, Systembrett, Inneres Team, Teufelskreis, Tetralemma, etc.

Der Coach lässt Ihnen viel Zeit und Raum zum Überlegen und stellt sich auf Ihr Tempo und Ihre Bedürfnisse ein. In einem kreativen Brainstorming wird mit Fragetechniken oder anderen Methoden Ihr Sicht- und Aktionsradius erweitert.

Die Ergebnisse des Coaching werden gemeinsam überprüft und gegebenenfalls veränderte Strategien entwickelt.

Sie als Kunde entscheiden, wann Sie einen Coachingprozess abschließen möchten. Das kann nach einer Einheit der Fall sein, weil Sie den entscheidenden Impuls schon bekommen haben. Manche Coachingprozesse erstrecken sich aber auch über 10 bis 20 Einheiten, die sich auf etwa ein Jahr verteilen.

Was sind die Ergebnisse des Coaching?

Gutes Coaching hinterlässt meist eine nachhaltige Wirkung. Als „Hilfe zur Selbsthilfe“ hat Coaching eine längerfristige Förderung Ihrer Problemlösungskompetenz zur Folge.

Sie finden sich in neuen beruflichen Situationen besser zurecht und können neue Aufgaben leichter und schneller meistern.

Ziel eines guten Coach ist es also paradoxerweise, sich überflüssig zu machen.

Da die Ergebnisse des Coaching aus den individuellen Bedürfnissen und Fragestellungen des Kunden resultieren, können hier nur allgemeine Erfolge skizziert werden:

- ☞ Für Unternehmen bringt Coaching eine höhere Job- und Mitarbeiterzufriedenheit und damit auch eine höhere Kundenzufriedenheit.
- ☞ Die Leistungsbereitschaft und Motivation der Mitarbeiter wird gefördert.
- ☞ Die Loyalität zum Unternehmen kann erhöht werden und weniger Krankenstände oder eine geringere Mitarbeiterfluktuation zur Folge haben.
- ☞ Ganz individuell bringt das Coaching je nach Fragestellung darüber hinaus Klarheit in Ihre Lebens- und Karriereplanung und Klarheit über die eigene Rolle im Berufsleben und die Rollenerwartung Ihrer Mitarbeiter, Vorgesetzten oder Kollegen.
- ☞ Die Verbesserung der Problemlösungsfähigkeit beinhaltet im Coaching eine Optimierung des eigenen Ressourceneinsatzes, die Steigerung der Flexibilität im Verhalten, die Verbesserung der sozialen Kompetenz und die Verbesserung Ihrer Kooperationsfähigkeit und Kommunikation.
- ☞ Coaching dient der Förderung Ihrer Arbeits- und Lebensfreude und Ihrer Motivation im Job.

Woran ist die Qualität eines Coach erkennbar?

Ein seriöser Coach informiert Sie gerne über seine Ausbildung und seinen beruflichen Werdegang, er kann seine Methoden und seine Arbeitsweise anschaulich erklären und begründen.



Infoblatt

Ein guter Coach hört aktiv zu, wirkt motivierend und fördernd, aber er manipuliert Sie nicht.

Ein guter Coach kann Zusammenhänge rasch erfassen und Schlüsse ziehen.

Aber auch zwischen einem guten Coach und Ihnen muss nicht zuletzt die Chemie stimmen um zu optimalen Ergebnissen zu gelangen

Ein guter Coach behandelt Sie immer mit Wertschätzung und Respekt.
Er achtet auf eine gleichwertige Ebene des Kooperierens zwischen Ihnen und sich als Coach. Er handelt nicht direktiv und manipuliert Sie nicht.

Ein guter Coach ist offen. Diese Offenheit schließt unbedingt die Rahmenbedingungen, seine Ausbildung sowie seine Methoden und Interventionen ein.
Das Verhältnis zwischen möglichem Auftraggeber des Coaching, Ihnen als Kunde und dem Coach ist transparent und wird offen gelegt.

Die Fragen, Interventionen und Methoden des Coach behalten immer das Wohl und den Nutzen des Kunden und seiner beruflichen wie privaten Umgebung im Auge.
Die Ergebnisse des Coaching sind anhand Ihres individuellen Zieles und Auftrages überprüfbar.

Der Coach verpflichtet sich zur Verschwiegenheit und Diskretion, auch über das Ende des Coaching- und Auftragsverhältnisses hinaus.
Der Coach gibt ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Kunden keine Auskunft über die Identität der gecoachten Personen oder Unternehmen als Auftraggeber und über die Inhalte des Coaching.

Wer sind die KoenesConsult-Coache?

Alle KoenesConsult-Coache sind in der Wirtschaft tätig und haben aktuellen Bezug zur Berufspraxis und den konkreten Anforderungen von Unternehmen.

Die KoenesConsult-Coache haben eine vom österreichischen Coachingdachverband anerkannte Coachingausbildung absolviert.

KoenesConsult-Coache arbeiten nach systemisch-konstruktivistischen Prinzipien und garantieren eine professionelle Betreuung nach den im Coachingdachverband festgelegten Standards.

Das Kieler Beratungsmodell wurde in den 1980er Jahren von Prof. Uwe Grau gemeinsam mit Spitzensportlern an der Universität Kiel entwickelt und auf die Erfordernisse der Wirtschaft und des Berufslebens übertragen.

Systemisch bedeutet, die Einzelperson und das Ganze - die Beziehungen und Vernetzungen des Kunden - im Auge zu behalten. Geplante Veränderungen werden auch in Auswirkung auf die Betroffenen (das System) betrachtet.



Infoblatt

Konstruktivistisch bedeutet, die subjektive Wirklichkeit des Kunden im Auge zu behalten und diese, so weit dies der Lösungsfindung dient, gemeinsam umzukonstruieren.

Unsere Coache haben langjährige berufliche Erfahrung in den Bereichen Unternehmensführung, Finanzwesen, Sales und Marketing.

Wie lange dauert Coaching?

Die Coaching Termine werden individuell mit Ihnen vereinbart.

Das unverbindliche Informationsgespräch zum Coaching ist kostenlos.

Eine Coaching Einheit dauert 50 Minuten.

Nach Absprache können auch zwei Einheiten zu einem Block zusammengefasst werden.

Sie als Kunde entscheiden, wann Sie einen Coachingprozess abschließen möchten. Das kann nach einer Einheit der Fall sein, weil Sie den entscheidenden Impuls schon bekommen haben. Manchmal erstreckt sich ein Coaching auch über 10 bis 20 Einheiten, die sich auf etwa ein Jahr verteilen.

Die Coaching Termine finden entweder in den Räumlichkeiten von KoenesConsult oder in Ihrer Firma statt.

Informationen, Anmeldung und Termine:

KoenesConsult

E-Mail: Office@koenesconsult.at

Mobil: 0664/100 49 29