ICH **BRENNE** FÜR MEINEN JOB...

Sybille Heinemann e.K.
Personal– und
Managementberatung

COACHING-PROZESS TEIL 1

Mareike Stadler, Wirtschaftpsychologie-Studentin an der Hochschule Harz, berichtet von Ihren Erfahrungen, wie sie selbst im Rahmen des Studiums zum Coach wird.

Text: Mareike Stadler
Layout: Katja Beschle

FACETTENREICH, LÖSUNGSORIENTIERT, KLAR: DAS IST COACHING!

Große Worte für einen noch größeren Begriff. Coaching. Genau in diese facettenreiche Welt möchte ich Euch gerne mitnehmen und möchte Fragen klären wie:

> *Was ist Coaching überhaupt? Warum ist Coaching sinnvoll?"*

Was für Ansätze gibt es? Und was bringt es Euch am Ende? Die letzte Frage werde ich aus nächster Nähe beantworten. Ihr werdet sehr intime Einblicke in mein ganz persönliches Coaching bekommen und an meinem Weg der Entwicklung und Erkenntnis teilnehmen.

Im Rahmen meines Studiums werde ich einen **Coachingprozess** durchlaufen und am Ende sogar selbst meine ersten eigenen Erfahrungen auf der anderen Seite als Coach sammeln. Ich werde von einer Studentin im sechsten Semester gecoacht. Während diesem Prozess gebe ich Euch einen Einblick in meine Gefühle, Gedanken und Erwartungen.

Natürlich bin ich dann nicht direkt ein Profi, es braucht viel **Erfahrung**, Gewissenhaftigkeit und Feingefühl, das man über die Jahre sammeln muss durch Supervision, beobachtende Teilnahme und natürlich eigene Coachings.

Sybille Heinemann, die Chefin der Personal und Managementberatung, ist durch ihre langjährige Erfahrung eine geeignete Ansprechpartnerin für jede*n die/der sich coachen lassen möchte. Sie verfolgt den Ansatz des systemischen Coachings und die Philosophie, dass die Chemie zwischen Ihr und Ihrem Klienten oder Ihrer Klientin für ein erfolgreiches Coaching stimmen muss. Das systemische Coaching möchte ich Euch an anderer Stelle näherbringen.

> *Offenheit ist ein Schlüssel, der viele Türen öffnen kann." ~ Ernst Ferstl*

„Offenheit verdient immer Anerkennung."
~ Otto Fürst von Bismarck

Offenheit ist der Dreh und Angelpunkt für das Coaching. Jeder muss offen sein etwas zu verändern, um sich seiner Schwächen bewusst zu werden, an denen man arbeiten oder die man reflektieren will.

Und schon sind wir bei der Frage, ob es denn Sinn macht, einen Studierenden zu coachen?

Prinzipiell ist man nie zu alt oder zu jung, um gecoacht zu werden. Man kann nie früh genug anfangen an sich selbst und den eigenen **Schwächen**, aber auch an seinen **Stärken** zu arbeiten. So will ich an meinen Schwächen arbeiten, die mich in meinem Studienalltag beeinträchtigen und sich nicht auch auf den späteren Berufsalltag negativ auswirken sollen. Warum spreche ich in dem Zusammenhang von Schwächen? Weil ich und jeder andere Mensch auch an seinen Schwächen arbeiten und aus ihnen Stärken machen kann! Genauso gut kann sich das Thema des Coachings auch um versteckte Talente drehen, die man in sich trägt. Man kann daran arbeiten, sie zu nutzen und sich so Vorteile erarbeiten. Oft richtet sich Coaching aber vor allem an Personen mit Führungs- oder Managementaufgaben *(Rauen, 2014)*. Mein Thema, dass ich und mein Coach ausgesucht haben, werdet ihr später genauer erfahren.

Aber nun erstmal: **Was ist Coaching überhaupt?**

Coaching hilft bei der Bewältigung von Intrarollenkonflikten, Lebenskrisen und Orientierungslosigkeit. Dabei wird an konkreten Problemen gearbeitet und den damit verbundenen persönlichen Schwierigkeiten. Coaching ist **lösungsorientiert** und zielfokussiert, es ist die **Hilfe zur Selbsthilfe** und niemals nur eine einfache Beratung. Im laufenden **Prozess** sollen sich Strategien und eigene Handlungsmuster zur eigenständigen **Bewältigung der Probleme** entwickeln. Diese Strategien gibt der/die Coach*in nicht einfach vor, vielmehr erarbeiten beide Parteien gemeinsam eine Lösung. Dabei kann das Coaching mehrere Wochen bis Monate dauern, um **Selbstreflektion- und Selbstmanagementfähigkeiten** zu entwickeln *(Rauen, 2014)*.

Das Coaching hat immer das

> *Ziel: das Potential des/der Klienten*in freizusetzen (König & Volmer, 2008).*

Dazu passend bedeutet **„Coach" im englischen Kutsche** und ist damit eine schöne Metapher für dieses Prinzip. Der/die Kutscher*in, der/die das Pferd leitet, bewegt und betreut und der Fahrgast oder die -gästin gibt den Weg vor, der gegangen werden soll. Der/die Kutscher*in macht auf diesem Weg inspirierende Vorschläge, um das Ziel zu erreichen *(König & Volmer, 2008)*.

Dabei muss man beachten, dass Coaching nicht mit dem klinischen Ansatz der Psychotherapie gleichzusetzen ist.
Denn dieser beschäftigt sich vor allem mit psychischen Krankheiten, Abhängigkeitserkrankungen oder andere Einschränkungen. Ein Coaching beschäftigt sich nicht mit einer psychischen Störung. Es werden Probleme angegangen, die aus der Berufsrolle des Klienten oder der Klientin entstehen.
Damit habt Ihr fürs erste einen kleinen Einblick, was Coaching sein kann. Warum es so wichtig ist, welche Probleme es lösen kann und wie effektiv ein Coaching sein kann, erzähle ich Euch im kommenden Beitrag.

LITERATUR

- König, E. & Volmer, G. (2008). Systemisches Coaching: Für Coaches und Führungskräfte, Berater und Trainer (Aufl. 3). Beltz, Weinheim Basel.
- Rauen, C. (2014). Coaching (Aufl. 3). Hogrefe, Göttingen.