



# Coaching

Stefan Wächtershäuser  
Westendstr. 82  
60325 Frankfurt

Telefon: +49 (069) 97981891  
Telefax: +49 (069) 97981892

[stefan.waechtershaeuser@pro-gressio.de](mailto:stefan.waechtershaeuser@pro-gressio.de)



# Das Einzel-Coaching

Wir verstehen (Einzel-) Coaching als ein auf die aktuellen Bedürfnisse des/der Coachee zugeschnittenes Beratungs- und Unterstützungsangebot mit thematischer und zeitlicher Begrenzung. Das Coaching richtet sich an Führungskräfte und Personen mit spezieller Projektverantwortung.

Ziel des Coaching ist es, in einem dialogischen, ziel- und lösungsorientierten Prozess, die Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit des/der Coachee in schwierigen oder belastenden Arbeitssituationen zu erhalten und zu fördern. Das Coaching erweitert die Führungskompetenz, erhöht die Problemlösungs- und Konfliktfähigkeit, unterstützt die Verbesserung in der Zusammenarbeit und schafft Raum zur Regeneration.

Im Zentrum des Coaching steht die Gestaltung der eigenen Rolle, der Einsatz von Führungsinstrumenten, die Konzeption und Planung einer Aktion, die Entwicklung individueller Potentiale oder die Erweiterung beruflicher Perspektiven.

Mit Methoden der Supervision und der Führungsberatung werden Problemsituationen gemeinsam bearbeitet, Einstellungen im Umgang mit unklaren Situationen transparent gemacht, Perspektiven entwickelt und Handlungsvarianten erprobt. Der/die Coach arbeitet in einem individuellen und weitgehend situativ gestalteten Prozess. Er/sie unterstützt und fördert die Stärkung und Stabilisierung der persönlichen und beruflichen Fähigkeiten des/der Coachee.

Bei dieser Begleitung auf Zeit hat der Manager in Form von Einzelberatung die Möglichkeit, in der Intimität eines Gesprächs unter vier Augen seine aktuellen Arbeitsprobleme ausführlich zu besprechen und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Ein Coach ist jedoch mehr als ein Experte, fungiert als "sozialer Spiegel". Er ermöglicht damit die Auseinandersetzung mit den eigenen blinden Flecken. Der Coach ermutigt, nicht zielführende Verhaltensweisen aufzugeben. Er unterstützt dabei, Strategien zu entwickeln und Methoden zu erproben, durch die der Beratene die anstehenden Probleme analysieren, reflektieren und lösen kann.



## Voraussetzungen des Coachings

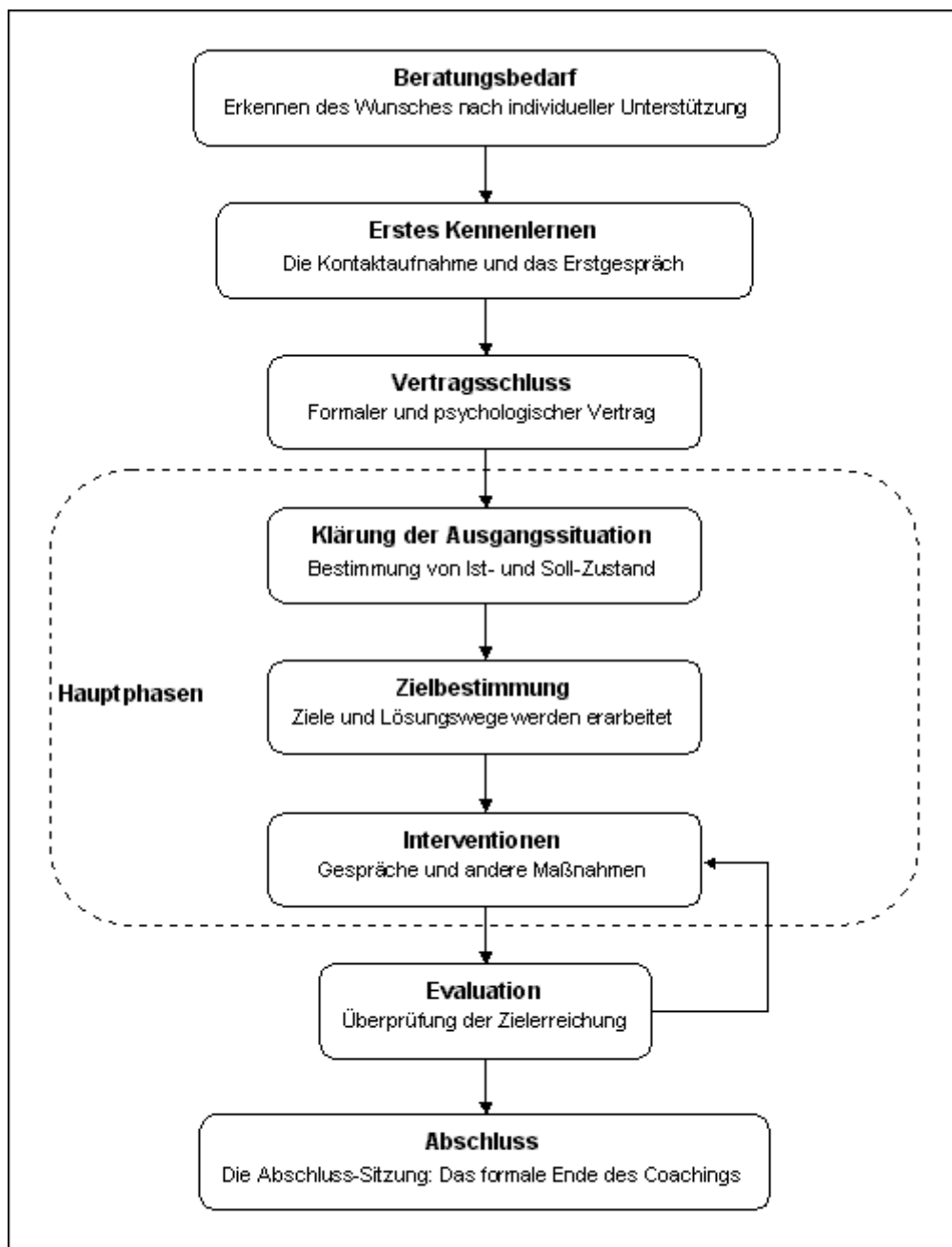
An die Durchführung eines Coachings sind einige Voraussetzungen geknüpft, ohne die ein von der Beziehung zwischen Coach und Gecoachtem getragener Beratungsprozess nicht gelingen kann. Diese Voraussetzungen betreffen sowohl den Coach als auch den Gecoachten und sollten daher von beiden beachtet werden.

- ▶ **Freiwilligkeit:** Das Coaching ist freiwillig gewünscht, der Gecoachte hat ein eigenständiges und begründetes Interesse an einer Beratungsbeziehung. Der Coach sollte ggf. durch konkretes Nachfragen sicherstellen, dass dies gewährleistet ist, da eine erzwungene Beratung eben keine Beratung ist.
  
- ▶ **Diskretion:** Die im Coaching thematisierten Inhalte bleiben vertraulich und dienen auf keinen Fall zur Beurteilung des Gecoachten zum Zwecke Dritter. Dies sollte dem Gecoachten klar bewusst gemacht werden, damit er sich offen in den Prozess einbringen kann. Ohne diese Offenheit können im Coaching nicht die Bereiche behandelt werden, welche eben besonders heikel sind und sonst eher verschwiegen werden. Der Coach ist daher angehalten, dem Gecoachten Vertraulichkeit zuzusichern bzw. andersartige Aufträge grundsätzlich abzulehnen.
  
- ▶ **Persönliche Akzeptanz:** Kann der Gecoachte eine Beratungsbeziehung oder die Person des Coachs nicht akzeptieren, so ist nach Alternativen zu suchen. Steht andererseits der Coach dem Gecoachten nicht neutral gegenüber, so sollte er von dem Coaching absehen. Seine neutrale Position und seine Unabhängigkeit wären gefährdet, und somit wären die Grundbedingungen für ein fundiertes Feedback (s. Glossar) kaum noch vorhanden. Das Vertrauen zwischen Coach und Klienten und die gegenseitige Akzeptanz müssen von beiden Parteien gegeben sein.

Wir achten darauf, dass diese Voraussetzungen erfüllt sind. Alle Punkte sollten daher offen mit dem Gecoachten geklärt werden. Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, spricht zunächst nichts gegen ein Coaching.



# Ablauf des Coachings



## Der schematische Ablauf eines Coaching-Prozesses

Quelle: Rauen, Ch. (Hrsg.). (2000). Handbuch Coaching. Göttingen: Hogrefe.



# Gruppen-Coaching

Unter dem Oberbegriff "Gruppen-Coaching" lassen sich alle Coaching-Varianten zusammenfassen, bei denen mehrere Personen gleichzeitig gecoacht werden. Im einzelnen haben sich z.B. für die Beratung von Teams und Projekten weitere Begriffe (Team-Coaching, Projekt-Coaching) etabliert.

## Eigenschaften des Gruppen-Coachings

- ▶ Um eine Gruppe zu coachen, sollte diese sinnvollerweise nicht mehr als 15 Personen umfassen – zumindest, wenn der Coach alleine arbeitet. Größere Gruppen sollten demzufolge aufgeteilt oder von mehreren Coaches beraten werden. Ansonsten besteht die Gefahr der Überforderung des Coaches, was eine Situation, in der Fortschritte erhofft werden, extrem verschärfen kann.
- ▶ Das Setting des Gruppen-Coachings ermöglicht im Vergleich zum Einzel-Coaching selten die Arbeit an vertraulich-persönlichen Themen, da hier wesentlich größere Hemmschwellen existieren. Auch die Intensität der Beratungsbeziehung zu den einzelnen Gruppenmitgliedern ist geringer; dies schränkt wiederum die Anzahl der Interventionsmöglichkeiten ein.
- ▶ Vorteile bietet das Gruppen-Coaching jedoch als Instrument der Personalentwicklung, wenn eine Arbeitsatmosphäre herrscht, in der die Gruppenmitglieder ihre unterschiedlichen Kenntnisse und Erfahrungen einbringen. Dieses umfangreiche Erfahrungswissen kann z.B. bei der Entwicklung von Problemlösungen die Grundlage für Synergieeffekte darstellen.
- ▶ Zudem besteht beim Gruppen-Coaching weniger die Gefahr, durch die Wahrnehmung nur einer einzigen Person unangemessene Schlussfolgerungen zu ziehen oder einseitige Interessen zu verfolgen.



Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an folgende Adresse:

Stefan Wächtershäuser  
Westendstr. 82  
60325 Frankfurt

Telefon: +49 (069) 97981891  
Telefax: +49 (069) 97981892

[stefan.waechtershaeuser@pro-gressio.de](mailto:stefan.waechtershaeuser@pro-gressio.de)