

1. Meine Definition von Coaching

Beim Coaching steht für mich der Klient im Mittelpunkt eines systemischen Prozesses, in welchem er befähigt werden soll, sein Leistungsvermögen über die Entwicklung und Einführung individueller Verbesserungen zu steigern. Der Coach fungiert in einem solchen Prozess als Partner, der dem Klienten hilft, sich zu reflektieren, seine Potenziale zu erkennen, zu entwickeln und bestmöglich für sich einzusetzen.

Auf den Punkt gebracht bedeutet Coaching für mich „Stärken stärken, um stets souverän und gelassen zu agieren“. Durch gezielte Interventionen generiert der Klient die für ihn optimale Lösung zur weiteren Entwicklung seiner Persönlichkeit.

Coaching unterscheidet sich von Beratung, denn Beratung schlägt Lösungen vor, Coaching berät nicht, sondern begleitet den Klienten bei der Entwicklung eigener Lösungen.

2. Wesentliche Wirkungszusammenhänge im Coaching-Prozess

Auslöser für ein Coaching ist eine mangelnde Übereinstimmung eigener Ziele mit der erlebten Wirklichkeit, entweder ausgelöst durch fehlende Ressourcen zur Zielerreichung oder sich widersprechende Ziele. Um Ziele, Erwartungen und Bedürfnisse in Einklang zu bringen, leistet Coaching einen wertvollen Beitrag. So kann ein Coach dem Klienten dabei helfen, Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren; eine SMARTe Zielformulierung und die richtigen Interventionen des Coachs - in Kombination mit Reflektions- und Selbststeuerungsfähigkeit des Klienten - unterstützen die Wirksamkeit des Prozesses.

Veränderungen bedeuten häufig ein „Verlassen der Komfortzone“ für den Klienten. Dies ist nur möglich, wenn Coach und Klient ein uneingeschränktes Vertrauensverhältnis in einem geschützten Raum haben. Um einen Klienten zu motivieren die Komfortzone zu verlassen, bedarf es der passenden Methoden. Es sollte sich um Methoden handeln, bei denen sich Coach und Klient wohl fühlen, die dazu geeignet sind, Reflektionen zu fördern und die ein inneres Erleben und Bewegen zulassen.

Nicht jede als geeignet erscheinende Methode bringt den gewünschten Fortschritt. Hier ist es für den Coach wichtig, jederzeit Resonanz zum Klienten zu halten und flexibel zu sein, um vom ursprünglichen Weg abzuweichen und andere Optionen anzubieten.

Um sich hier effektiv aufzustellen, habe ich meinen eigenen Methodenkoffer entwickelt. Bei der Auswahl war es mir auf der einen Seite wichtig, Methoden zu wählen, die zu mir passen und ein authentisches Coaching unterstützen. Auf der anderen Seite war es bedeutsam, zu spezifischen

Anliegen (z. B. Werte, Karriere, Konflikte) mehrere Methoden zur Verfügung zu haben, um die für den Klienten passende Option anzubieten. Methoden, die einen ressourcenorientierten Ansatz verfolgen und mit Perspektivwechseln arbeiten, halte ich für besonders effektiv.

Eine Erfolgsgarantie kann ein Coaching nicht geben. Letztendlich ist der Klient für die Identifikation und Umsetzung „seiner Lösung“ verantwortlich, der Coach ist für die Gestaltung eines professionellen Prozesses verantwortlich, versucht die „richtigen Angebote“ zu machen, dass Verhalten des Klienten zu spiegeln, zu reflektieren, zu hinterfragen und den Change-Prozess zu unterstützen.

3. Rahmenbedingungen, die ich für ein Coaching wesentlich finde

Aus meiner Sicht kann ein Coaching fruchtbar verlaufen, wenn es eine gute Beziehungsebene zwischen Coach und Klient gibt und beide auf Augenhöhe miteinander agieren. Für mich sind Wertschätzung, Neugierde, Empathie, Resonanz und ein respektvoller Umgang mit dem Klienten wesentliche Eigenschaften, die ein Coach mitbringen sollte. Eine zugewandte Art und eine Portion Humor helfen dem Coach darüber hinaus, eine gute Beziehungsebene herzustellen. Der Wunsch, einen Klienten in seinen Ressourcen zu entwickeln und ihn „größer“ zu machen, sind für mich als Coach wichtige Motivatoren.

Es gibt 6 Voraussetzungen, ohne deren Erfüllung ein Coaching-Prozess nicht erfolgreich gestaltet werden kann:

- **Freiwilligkeit**
Der Klient muss sich freiwillig für ein Coaching entscheiden, so dass eine intrinsische Einsicht in die Sinnhaftigkeit des Prozesses vorliegt und eine Teilnahme nicht „diktiert“ wird.
- **Diskretion**
Vertraulichkeit über das Coaching ist eine weitere Voraussetzung für einen erfolgreichen Prozess. Ohne Diskretion wird sich ein Klient nicht wirklich öffnen und wesentliche Ansätze für Veränderungen werden nicht zugänglich.
- **Gegenseitige Akzeptanz**
Akzeptanz für das Coaching und für den Coach sind weitere Erfolgsvoraussetzungen. Die Akzeptanz sollte nicht nur auf der fachlichen Ebene vorhanden sein, sondern genauso wichtig ist es, im zwischenmenschlichen Bereich zueinander zu finden.
- **Selbstmanagementfähigkeiten**
Der Klient sollte in der Lage sein, Verhalten zu reflektieren, blinde Flecken mit Unterstützung des Coachs zu erkennen, Lösungen für Verhaltensänderungen zu entwickeln und diese nachhaltig umzusetzen. Ist die Selbstmanagementfähigkeit nicht gegeben, führt ein Coaching nicht zum gewünschten Erfolg, sondern es ist therapeutische Unterstützung angeraten.
- **Offenheit und Transparenz**
Ohne Offenheit und Transparenz ist es nicht möglich, an herausfordernden Anliegen des Klienten zu arbeiten. In Kombination mit Diskretion helfen Offenheit und Transparenz dem Klienten, sich wirklich zu öffnen und über Erfahrungen zu reden, über die er nicht gewohnt ist, zu sprechen. Sind Offenheit und Transparenz nicht gegeben, kann Coaching allenfalls ein „Arbeiten an Symptomen“ sein und ist nicht zielführend.

- **Veränderungsbereitschaft**

Aus meiner Sicht die anspruchsvollste Voraussetzung, die ein Klient mitbringen sollte. Jahrelange Verhaltensmuster zu verändern, die dem Klienten eine subjektive Sicherheit vermitteln, ist die „Kür“ im Coaching-Prozess.

Ein Coaching am Arbeitsplatz im Zuge eines Shadowing halte ich für sehr effektiv. Hilfreich ist es auch, nicht die gesamte Session sitzend zu gestalten, aufstehen oder auch mal spazieren gehen, erhöht Kreativität und Dynamik des Prozesses und kann einen Perspektivwechsel unterstützen.

4. Mein Coaching-Angebot und seine Besonderheiten

Basierend auch auf meinen langjährigen Erfahrungen als Führungskraft biete ich Einzel- und Teamcoachings für Selbständige, mittelständische und große Unternehmen an. Spannend sind insbesondere Unternehmen und Branchen, die sich in einem Transformationsprozess befinden.

Inhaltliche Schwerpunkte setze ich in den Bereichen Führungskräfte-/Teamentwicklung / Potenzial & Persönlichkeit / Konflikte / Karriere / Nachfolge & Outplacement / Selbstorganisation / Work-Life-Balance.

Expertise bringe ich aus 20 Jahren Führungserfahrung im Einkauf international tätiger DAX/MDAX-Unternehmen mit. Aus dieser Rolle heraus habe ich zudem viele Lieferanten kennengelernt, die mittelständisch organisiert sind.

Neben der reinen Führungserfahrung habe ich als Projektleiter an zwei großen Mergern im DAX-Umfeld mitgearbeitet. Auch habe ich erlebt, wie es ist, wenn ein gesamtes Geschäftsmodell (von zentraler konventioneller & nuklearer Energieerzeugung zu dezentraler regenerativer Erzeugung) erodiert und sich ein Unternehmen in einem Transformationsprojekt komplett neu aufstellt. In der Gestaltung von Veränderungsprozessen bin ich somit erfahren.

5. Meine Haltung als Coach

Jeder Mensch ist anders, dies gilt es zu erkennen und wertzuschätzen. Für mich gibt es kein „besser“ oder „schlechter“, sondern mich bewegt die ehrliche Neugierde, die Menschen in ihren unterschiedlichen Facetten kennenzulernen.

So verfügt jeder Mensch über vielfältige Ressourcen, diese zu entdecken und zu entwickeln treibt mich an. Was gibt es Befriedigenderes, als einen Menschen auf seinem Weg zu unterstützen und zu sehen, wie er den nächsten Schritt geht und daran wächst. Aus einem „blinden Fleck“ eine neue Ressource zu entwickeln fühlt sich an, wie neue Welten zu entdecken.

Was hier an Veränderungen möglich ist, lässt sich allgemein nicht beantworten und hängt stark vom Klienten und seinen Zielen ab. Ich denke, hier sollte man immer mit Augenmaß und Sensibilität vorgehen. Authentizität steht über allem, vorhandene Stärken erkennen, nutzen und auf neue Situationen zu transferieren ist für mich der Schlüssel zum Erfolg.