



Coaching erklärt

Was macht ein Coach überhaupt?

Im Idealfall macht er uns stärker – unabhängig davon, ob wir mit hohem Leidensdruck zu ihm kommen oder mit dem diffusen Wunsch, unser Potenzial besser zu entfalten.

Ein Coach hilft uns, einen klaren Blick für unsere aktuelle Situation zu gewinnen. Das gelingt uns selber oft nicht, auch wenn wir noch so viel reflektieren. Wir übersehen Wichtiges aufgrund unserer blinden Flecken; und wir nehmen manchmal zu schnell Zuflucht zu Erklärungen und Ausreden, die unseren Denkmustern und Glaubenssätzen entsprechen. Ein Coach schaut unvoreingenommen hin. Er sieht auch Unbequemes.

Ein Coach hilft uns, uns auf die wirklich wichtigen Fragen zu besinnen. Wir sind oft so beschäftigt, dass wir im Kleinen optimieren, aber die grossen Linien aus den Augen verlieren. Dann gleichen wir dem Reisenden, der im fahrenden Zug alle zehn Minuten den Platz wechselt, um noch besser positioniert zu sein, ohne sich die Frage zu stellen, ob der Zug in die gewünschte Richtung fährt.

Was kann ich von einem Coaching erwarten?

Leider nicht das, was die meisten Kunden gerne hätten: Seriöse Coaches können weder mit Anleitungen, einfachen Lösungen oder Erfolgsrezepten dienen. Manchmal ist es sogar so, dass ein Kunde mit Problem X zum Coach kommt und sich dann herausstellt, dass etwas anderes im Moment wichtiger ist.

Erwarten kannst du eine Klärung der Situation und eine Auslegeordnung. Aber auch, dass dein Selbstbild ergänzt wird durch die Aussensicht eines Profis. Das ist nicht immer angenehm, aber oft heilsam.

Ein Coach hält dir aber nicht nur den Spiegel vor, sondern er übernimmt oft auch die Funktion eines Sparringpartners und Trainers. Warum lösen sich so viele Neujahrsvorsätze noch im Januar in Luft auf? Weil es an Konkretisierung und an Verbindlichkeit fehlt. Ein Coach nimmt dich beim Wort und begleitet dich. Und er hilft dir, nicht bei den ersten Zweifeln klein beizugeben und Zuflucht zu suchen im Altbekannten.

Warum sollte ich ins Coaching? Mir fehlt ja nichts.

Roger Federer fehlt auch nichts. Er hat es in einer Sportart mit weltweit harter Konkurrenz ganz nach oben geschafft. Er setzt, wie die meisten Spitzensportler, auf Coaching, weil er die Erfahrung gemacht hat, dass die Impulse von aussen ihn stärker macht.

Wenn wir uns verändern, beruflich oder privat, begeben wir uns auf unbekanntes Terrain. Der Weg zur Erneuerung führt in den meisten Fällen durch die



Verwirrung, durch das Chaos. Dazu gehört Angst – und Angst führt manchmal dazu, dass wir uns kontraproduktiv verhalten. Sich in solchen Phasen Unterstützung zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche – ganz im Gegenteil. Die Sicht von aussen kann uns helfen, schneller zum Ziel zu kommen und mehr aus unseren Möglichkeiten zu machen.

Muss ich dafür einen Fremden zahlen? Können mich nicht auch Freunde coachen?

Freunde sind in Veränderungsphasen wichtig. Weil man in solchen Momenten nicht gefestigt ist, kommt der Auswahl der Bezugspersonen grosse Bedeutung zu. Rede nicht mit den falschen Leuten über deine vagen Pläne!

Freunde sind oft keine guten Coachs, weil sie tendenziell zu nett und zu wenig ehrlich sind. Im Zweifelsfall stützen sie deine Sicht der Dinge oder lästern ein wenig mit dir – dass sie dir Unangenehmes ins Gesicht sagen, ist die Ausnahme.

Freunde und Familienmitglieder neigen dazu, deinen Veränderungselan zu bremsen. Warum sollte ein Partner begeistert reagieren, wenn du den sicheren, gut bezahlten Job kündigen willst, ohne schon Ersatz zu haben? Oft möchten unsere nächsten Bezugspersonen, dass wir so bleiben, wie sie uns kennen. Sie lieben uns, wie wir sind, nicht so, wie wir werden möchten. Ein Coach begleitet dich mit professioneller Distanz und gleichzeitig mit Wertschätzung.

Wie schütze ich mich vor Scharlatanen? «Coach» ist kein geschützter Titel.

Du kannst dich absichern, indem du darauf achtest, ob ein Coach einem der Berufsverbände BSO, ICF, SCA angeschlossen ist. Diese stellen Anforderungen bezüglich Ausbildung, Anzahl Coaching-Stunden und Supervision. Allerdings bietet auch die Mitgliedschaft in einem Berufsverband keine Garantie für gute Arbeit.

Höre grundsätzlich auf dein Bauchgefühl! Vorsicht ist geboten, wenn:

- Jemand dich in einer schwierigen Situation mit phantastischen Versprechen zu überzeugen versucht (etwa der Aussicht auf baldigen finanziellen Erfolg).
- Jemand einen bestimmten Weg als Königsweg darstellt, etwa den Schritt in die Selbständigkeit. Das deutet darauf hin, dass der Coach seine Erfahrungen oder sein Weltbild auf seine Klienten projiziert.
- Jemand das Coaching mit Jobangeboten, Investitionsvorschlägen oder irgendwelchen Mitgliedschaften verknüpft.

Gute Coachs zeichnen sich durch Demut und Vielseitigkeit in der Arbeitsweise aus. Sie haben keine Lösungen im Angebot, sondern befähigen dich dazu, die Lösung selber zu finden und konsequent deinen Weg zu gehen.



Wie viel kostet mich ein Coaching? Wie lange dauert das?

Die meisten Coachs in der Schweiz verlangen zwischen 150 und 300 Franken pro Stunde. Viele Anbieter nennen 6 bis 9 Sitzungen als Durchschnittsdauer, was ich jedoch als vage und sehr unterschiedlich betrachte. Es kann also leicht passieren, dass du über einen gewissen Zeitraum einen relativ hohen Betrag dafür aus gibst – so viel wie für eine neue Skiausrüstung oder eine Woche Urlaub. Dieser Luxus erweist sich aber oft als sinnvolle Investition, weil er dein Leben nachhaltiger verändert als die meisten anderen Ausgaben in dieser Grössenordnung. Vielleicht lohnt es sich, die Frage zu stellen, welchen Preis du bezahlst, wenn du nichts veränderst.

Ursprungsquelle: <https://www.arminott.ch>