

Der rote Faden im Coachinggespräch

(nach Rauen & Steinhübel)

Ein guter Coach macht sich Schritt für Schritt überflüssig.

Damit dies gelingt, kann jedes Coachinggespräch in 5 Phasen unterteilt werden. In den verschiedenen Phasen gilt es unterschiedliche Punkte des Prozessablaufs zu bearbeiten:

1 Ankommen (A)

Sich gegenseitig zu akzeptieren und aufeinander einzulassen ist die Grundvoraussetzung für einen Coachingprozess. Deshalb ist es wichtig, sich in dieser Phase ausreichend Zeit zu nehmen, selbst wenn sich Klient und Coach schon länger kennen. Erst wenn sich jeder in seiner Position „zu Hause“ fühlt, kann ein effizientes Coaching beginnen.

2 Zieldefinition (S)

Als nächster Schritt des Coachings sollte abgesprochen werden, welche Erwartungen beide Seiten mit in den Prozess bringen. Es ist erforderlich, dass der Klient weiß, was erfolgt sein muss um sein Anliegen ausreichend bearbeitet zu haben. Deshalb definiert er für jede Coachingsitzung ein Ziel. Nur wenn er sich darüber im Klaren ist, haben Coach und Klient die Chance sich auf den lösungsfindenden Weg zu begeben.

Häufig ist dieser Teil schon ein Großteil des gesamten Coachingprozesses. Da der Klient nur von seinem derzeitigen Standpunkt aus spricht, kann sich während des Coachingablaufs jederzeit ein neues, verändertes Ziel ergeben.

3 Hypothesenbildung (I)

Um eine Veränderung vornehmen zu können, muss der Klient seine derzeitige Situation verstehen. Mithilfe von beispielsweise systemischen Fragen führt der Coach ihn zu einem klaren Blickwinkel auf seinen Konflikt.

4 Neugestaltung (I)

Zunächst muss der Fokus des Prozesses in dieser Phase auf die Lösung (weg vom Konflikt) gelegt werden. Eine Lösung ist für jede Person etwas anderes. Es kann sein, dass eine neue Haltung gegenüber dem Problems bereits eine ausreichende positive Veränderung für den Klienten darstellt.

5 Abschluss (A)

Am Ende ist es noch einmal wichtig, sich Zeit zu nehmen, damit es nicht zu einem hektischen Abschluss kommt. Bevor der Klient den Coach verlässt sollte für geklärt sein, wie es für ihn in nächster Zeit weitergeht. Es werden beispielsweise zukünftige Vereinbarungen des Klienten festgehalten oder geplante Schritte/Handlungen wiederholt.

An dieser Stelle kann der Coach auch Hausaufgaben geben, damit der Klient sich auch nach der Sitzung mit seinem Konflikt und den Veränderungen beschäftigt und weiterarbeitet. Hausaufgaben werden aber zum Beispiel auch gegeben, um beim nächsten Treffen spezifische Informationen vorliegen zu haben.

Wichtig ist es in dieser (und allen anderen) Phasen immer zu bedenken:

„In der Ruhe liegt die Kraft.“