

Coaching vs. Therapie: Was sind die Unterschiede und wann sollten Sie jemanden überweisen?

Zwei Fragen, die frischgebackenen Coaches am häufigsten gestellt werden, sind „Was ist der Unterschied zwischen Coaching und Therapie?“ und „Wann verweise ich einen Klienten an einen Therapeuten?“. Man kann auf viele Quellen zurückgreifen, um diese Fragen zu beantworten. Es wurden bereits in verschiedenen Coaching-Fachzeitschriften Artikel zu diesen Themen veröffentlicht, unter anderem in der Zeitschrift „Choice“ (www.choice-online.com). Außerdem stellt ICF auf ihrer Internetseite, www.coachfederation.org, Informationen dazu bereit.

Tränen und Gefühle können für einen Coaching-Neuling zunächst erschreckend sein. Tränen und Gefühle müssen jedoch nicht bedeuten, dass eine Person eine Therapie benötigt, sondern schlicht und einfach, dass sie Gefühle hat. Gefühle sind ein normaler und gesunder Bestandteil jedes menschlichen Wesens. Als Co-Active® Coaches machen wir unsere Klienten auf ihre Emotionen aufmerksam und neugierig, damit sie bessere Entscheidungen treffen können und zum Handeln angeregt werden. Wir sind ganz bei unseren Klienten, während sie ihre gegenwärtigen Gefühlslagen erkunden. Wir nähern uns ihren Gefühlen mit Neugier, seien diese Gefühle nun Ausdruck der Großartigkeit unserer Klienten selbst oder der Herausforderungen ihres inneren und äußeren Lebens. Als Coaches beschäftigen wir uns nicht mit den psychologischen Antezedenten der Gefühle, denn dies gehört zum Bereich der Therapie. Halten Traurigkeit, Stimmungsschwankungen und Depression über längere Zeit an und hören nicht mehr auf, dann sollte der Coach den Klienten darauf aufmerksam machen und Sie sollten gemeinsam das Bedürfnis nach Therapie ausloten.

Die Entdeckung, dass etwas vorhanden ist, was in einer Therapie bearbeitet werden sollte, ist ein positives Coaching-Ergebnis und als Coach verweisen wir Klienten bei Bedarf an einen Therapeuten. Für diese Situation sind viele Szenarien denkbar: Zum Beispiel erarbeitet der Coach mit dem Klienten die verbindliche Zusage, einen Therapeuten zu finden und beendet das Coaching. Oder Coach, Klient und Therapeut gestalten gemeinsam die Zusammenarbeit, in der das Coaching fortgesetzt wird und der Klient gleichzeitig mit dem Therapeuten arbeitet.

Im Folgenden finden Sie einige Informationen über die Unterschiede zwischen Coaching und Therapie sowie einige Richtlinien für den Fall, dass Sie jemanden an einen Therapeuten verweisen müssen. Die untenstehende Information spiegelt jedoch nur einen kleinen Teil der in

der Branche verfügbaren Angebote wider. Wir empfehlen Ihnen zusätzlich zu dieser Lektüre eine eigene Recherche zu diesem Thema.

Unterschiede zwischen Psychotherapie und Coaching

<i>Coaching</i>	<i>Therapie</i>
Sieht beide Parteien als von Natur aus kreativ, vollständig und voller Ressourcen an.	Sieht Klienten eher aus einer medizinischen Perspektive.
Stellt keine Diagnosen und führt keine Behandlung durch.	Stellt Diagnosen und führt Behandlungen durch.
Ausgebildet, um mit gesunden Klienten zu arbeiten.	Ausgebildet zur Arbeit mit ernstzunehmender psychischer Krankheit.
Arbeit mit Klienten, die imstande sind, die Zusammenarbeit gemeinsam zu gestalten und gemeinsame Ziele zu verfolgen.	Arbeit mit Klienten mit fest verwurzelten Problemen.
Das Co-Active®-Modell liegt zugrunde.	Der Therapeut ist der „Experte“.
Coach und Klient sind gleichberechtigt.	Es gibt ein Hierarchiegefälle zwischen Therapeut und Klient.
Die Allianz wird von Coach und Klient gemeinsam gestaltet.	Der Behandlungsplan wird hauptsächlich vom Therapeuten gestaltet.
Der Fokus liegt auf der Entwicklung und Umsetzung von Potenzial.	Der Fokus liegt auf Heilung und Verständnis.
Der Schwerpunkt liegt auf Gegenwart und Zukunft.	Der Schwerpunkt liegt auf Vergangenheit und Gegenwart.
Auf Handeln und Sein ausgerichtet.	Auf Innenschau ausgerichtet.
Lösungsorientiert	Problemorientiert
Erkundung von Handlungen und Verhalten, das eine hohe Selbstachtung ausdrückt.	Erkundung der Entstehung von Verhalten, das eine niedrige Selbstachtung hervorruft.
Niedriges Selbstwertgefühl wird betrachtet und gecoacht als „Saboteur“, d.h. als zeitweiliges Hindernis.	Niedriges Selbstwertgefühl wird analysiert und die Ursprünge und historischen Wurzeln werden behandelt.
Coach und Klient stellen die Frage: „Was kommt als nächstes? Was nun?“	Therapeut und Klient stellen die Frage: „Warum und woher?“
Arbeitet hauptsächlich mit externen Themen.	Arbeitet hauptsächlich mit internen Themen.
Rät von Übertragung als unangemessen ab.	Ermutigt zur Übertragung und nutzt sie als Therapie-Methode.
Verantwortlichkeit und „Hausaufgaben“ zwischen den Sitzungen werden als wichtig angesehen.	Verantwortlichkeit wird weniger häufig erwartet.
Die Herstellung von Kontakt zwischen den Sitzungen wird in Bezug auf Verantwortlichkeit und „Siege“ erwartet.	Der Kontakt wird zwischen den Sitzungen nur im Fall von Krisen oder Schwierigkeiten hergestellt.
Benutzt Coaching-Techniken.	Benutzt Therapie-Methoden.

Es muss eingeräumt werden, dass die Unterschiede zwischen einigen Arten von Therapie und persönlichem Coaching nicht klar gezogen werden können. Viele Therapeuten verhalten sich in ihrer Ausrichtung „Coach-ähnlich“ und beide Typen haben auch einige Gemeinsamkeiten.

In beiden Disziplinen kann mit Individuen / Paaren gearbeitet werden, die zwar intakt sind, jedoch gerade eine schwierige Situation durchmachen. Beide Berufe konzentrieren sich darauf, anderen Leuten dabei zu helfen, Veränderungen herbeizuführen und Ziele, die ihnen wirklich wichtig sind, zu erreichen. Betrachten wir nun einige Ähnlichkeiten.

Ähnlichkeiten von Psychotherapie und Coaching

<i>Coaching</i>	<i>Therapie</i>
Macht Gebrauch von einer „Kennenlernsitzung“ (Discovery Session).	Macht Gebrauch von Diagnostischer Befragung / Krankengeschichte.
Verwendet viele Techniken, die Therapiemethoden ähneln.	Verwendet viele Methoden, die Coaching-Techniken ähneln.
Arbeitet mit der Biografie eines Klienten.	Arbeitet mit der Biografie eines Klienten.
Arbeitet zuweilen mit emotionalem Material.	Arbeitet häufig mit emotionalem Material.

Nachdem wir nun einige Unterschiede und Ähnlichkeiten beleuchtet haben, stellen wir fest, dass es zur Klärung dieser Thematik sehr wichtig ist, sowohl dem Klienten als auch dem Experten einige kritische Fragen zu stellen. Denn häufig liegt der Unterschied zwischen diesen beiden Berufen eher in der „Einstellung“, denn bei den verwendeten Methoden.

- Welche Sicht hat der Klient auf den Experten?
- Aus welchem Grund kommt der Klient?
- Welche Sicht hat der Experte auf den Klienten?
- Welche Rolle nimmt der Experte, aus seiner Sicht, gegenüber dem Klienten ein?

Als zwei Berufsgruppen, die nebeneinander arbeiten, ist es wichtig, die Ähnlichkeiten, aber auch die Unterschiede der beiden Berufe anzuerkennen und einen respektvollen Dialog zu führen. Als Coaches sind wir ethisch dazu verpflichtet, Richtlinien für den Fall aufzustellen, dass wir jemanden in eine Therapie weiter verweisen müssen. Daher ermutigen wir alle Coaches neben der Anerkennung der Coaching-Standards für Verhalten und Ethik auch dazu, eigene Richtlinien für den Fall der Notwendigkeit von Überweisungen zu entwickeln. Wir haben einige Orientierungshilfen oder Warnzeichen für Handlungsbedarf identifiziert:

Orientierungshilfe für den Fall der Überweisung zur Therapie

- Der Klient weist eine psychische Störung auf (Depression, Angstzustände, etc.).

- Der Klient hat ein Problem mit Drogenmissbrauch.
- Der Klient ist in einer Situation, die durch Anzeichen von emotionalem oder physischem Missbrauch oder die potenzielle Gefahr eines solchen gekennzeichnet ist*.
- Der Klient erwähnt Gedanken an Selbstmord oder Selbstmordversuche*.
- Der Coach hat das Gefühl, dass er außerhalb seiner Kompetenzgrenzen coacht.
- Der Klient macht keine Fortschritte.

* In einigen Staaten/Bundesländern gibt es Gesetze, die den Bruch der Vertraulichkeitsvereinbarung fordern und erwarten, dass man Anzeichen für einen Selbstmordversuch und/oder für Missbrauch (besonders Kindesmissbrauch) den zuständigen Behörden meldet. Informieren Sie sich über Ihre örtlichen Gesetzesbestimmungen.