

## Coaching – wozu?

**Frage:** Ich bin an einem Coaching interessiert. Könnten Sie mir erläutern, wann und wie Coaching angewendet wird und wo ich einen professionellen Coach finde?

**Antwort:** Coaching, als zurzeit bedeutendste professionelle Beratungsform, ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Mittels eines Coachingprozesses können unter anderem Problemlösekompetenzen, die Kommunikationsfähigkeit so wie die persönliche Weiterentwicklung unterstützt werden. Im Zentrum stehen Veränderungsprozesse des Berufs- oder Privatlebens, die ohne professionelle Hilfe nicht lösbar erscheinen. Die Themen und Ziele werden in einem Erstgespräch jeweils gemeinsam mit dem Coach definiert. Coaching ist jedoch von der Psychotherapie abzugrenzen. In einer Psychotherapie werden Personen mit einer psychischen Störung durch ausgebildete Psychotherapeutinnen und -therapeuten behandelt.

Drei (Haupt-) Anwendungsfelder werden im Coaching unterschieden: Life Coaching, Career Coaching und Business Coaching. Die Übergänge zwischen den einzelnen Anwendungsfeldern sind fließend.

**Life Coaching.** Im Vordergrund stehen persönliche Anliegen: „Wie bringe ich Beruf und Freizeit unter einen Hut, wie gehe ich mit Problemen in der Partnerschaft um, wie bleibe ich gesund, fit und leistungsfähig?“ Andere Themen können die Entwicklung der Persönlichkeit, die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, die Unterstützung bei Entscheidungsfindungsprozessen (Familie und/oder Karriere) oder der lösungsorientierte Umgang mit schwierigen Lebenssituationen sein.

**Career Coaching.** Thematisiert werden hier vor allem Bereiche der beruflichen Weiterentwicklung und Karriereplanung: „Wie erreiche ich die nächste Karrierestufe, welche Kompetenzen benötige ich für eine Führungsrolle, wie finde ich den Job, der zu mir passt, wie bewerbe ich mich auf dem hart umkämpften Jobmarkt, welche Eigenschaften heben mich hervor und verschaffen mir so im Bewerbungsprozess einen Vorteil?“ Ein weiteres Thema stellt die Reflexion der Bedeutung der beruflichen Identität dar. Das Nachdenken über Karriere und Berufung findet hier seinen Platz.

**Business Coaching.** Diese Coachingform eignet sich besonders für Fach- und Führungskräfte, die ihre Selbst-, Methoden-, Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen weiterentwickeln möchten. Zentrales Thema im Business Coaching ist die Auseinandersetzung mit dem Thema Führung: Führungskräfte oder Personen, die für eine leitende Funktion vorgesehen sind reflektieren ihre Führungsrolle, ihre Ziele und ihren Führungsstil. Oft stehen aber auch Themen wie Work-Life-Balance, die Erweiterung von Konfliktlösestrategien, die Optimierung der Karriere oder die Weiterentwicklung des eigenen Teams oder der eigenen Organisation im Mittelpunkt des Business Coachings.

**Kompetenzen.** Den richtigen Coach zu finden ist kein einfaches Unterfangen. Am Ende des Artikels finden Sie einige Adressen von professionellen Anbietern, die Ihnen weiterhelfen. Je nach Anliegen gibt es den für Sie geeigneten Sparringpartner. Auf folgende Punkte sollten Sie jedoch bei der Auswahl achten: Welche Qualifikationen besitzt der Coach (Aus- und Weiterbildung)? Welche Feldkompetenzen (Erfahrungen aus dem für Sie zentralen Bereich) bringt er mit? Wo liegen seine Kernkompetenzen? Welchem Fachverband gehört er an? Untersteht der Coach berufsethischen Richtlinien? Sind seine Methoden wissenschaftlich evaluiert? Gibt es eine Art der Erfolgskontrolle? Wird vom Coach eine laufende Weiterentwicklung gefordert und diese auch überprüft?

Weiterführende Adressen:

[www.coaching-psychologie.ch](http://www.coaching-psychologie.ch); <http://www.bso.ch>; [www.coachfederation.ch](http://www.coachfederation.ch); [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Michael F. Gschwind arbeitet als Psychologe FSP und Coach SSCP in der mfgschwind human consulting. [www.mfgschwind.ch](http://www.mfgschwind.ch)