

COACHING



COACHING

Was ist Coaching?

Coaching

- ❖ stammt ursprünglich aus dem angloamerikanischen Raum und stand für die Betreuung von Sportlern vor oder während eines Wettkampfes („coach“ [engl.] = Trainer)
- ❖ ist eine begleitende, zeitlich begrenzte Beratung einer Person oder einer Gruppe durch einen Coach
- ❖ soll bei der Klärung und Bewältigung der Anforderungen im Beruf unterstützen
- ❖ soll Zugänge zu Lösungen und Möglichkeiten öffnen

Als „Coachee“

- ❖ wird oftmals die zu beratende Person bezeichnet. Dieser Begriff hat sich analog zu dem Begriffspaar „Trainer-Trainee“ entwickelt. Die meisten Coaches bevorzugen allerdings die Bezeichnung „Klient“ oder „Kunde“

Themen und Anlässe für Coaching

- ❖ Stress am Arbeitsplatz
- ❖ persönliche Krisen am Arbeitsplatz
- ❖ Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- ❖ Veränderung der beruflichen Situation
- ❖ mangelnde Rückmeldung über das eigene Verhalten
- ❖ Wunsch nach einem Gesprächspartner über berufliche und private Angelegenheiten

Ziele

Coaching dient

- ✔ der Erweiterung von Managementkompetenzen
- ✔ der Verbesserung von Problemlösefertigkeiten
- ✔ der Bewältigung von persönlichen Krisen und Unterstützung bei akuten Konflikten
- ✔ der Hilfe zur Selbsthilfe

Der Berater entwickelt gemeinsam mit dem Klienten angemessene Lösungen für die entsprechenden Problemstellungen!

Voraussetzungen für einen erfolgreichen Coachingprozess

Freiwilligkeit

Das Coaching erfolgt auf freiwilliger Basis. Der Klient hat ein eigenständiges und begründetes Interesse an einer Beratung.

Gegenseitiges Vertrauen

Das Vertrauen zwischen Coach und Klient und die gegenseitige Achtung müssen von beiden Parteien gegeben sein.

Verschwiegenheit

Die im Coaching thematisierten Inhalte bleiben vertraulich und dienen auf keinen Fall zur Beurteilung des Klienten zum Zwecke Dritter.

Ablauf eines Coachingprozesses

Beratungsbedarf

- ▼ Erkennen des Wunsches nach individueller Unterstützung oder Veränderung

Erstes Kennenlernen

- ▼ Kontaktaufnahme und Erstgespräch

Vertragsabschluss

- ▼ Abschließen eines Vertrages, in dem Ort, Zeit, Bezahlung, Häufigkeit der Treffen und die Themen des Coachings vereinbart werden

Klärung der Ausgangssituation

- ▼ Der Ist- und der Sollzustand werden bestimmt

Zielbestimmung

- ▼ Ziele und Lösungswege werden erarbeitet

Interventionen

- ▼ Gespräche und andere Maßnahmen

Evaluation

- ▼ Überprüfung der Zielerreichung

Abschluss

- ▼ Formales Ende des Coachings

Rahmenbedingungen

Coaching kann einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden. Zu Beginn der Beratung findet ein Erstgespräch statt, in welchem ein Arbeitsvertrag zwischen Coach und Klienten abgeschlossen wird. Dieser beinhaltet sowohl Honorar, Sitzungsdauer, Ort der Durchführung als auch Ziele, welche der Klient erreichen möchte. Weiters wird die voraussichtliche Anzahl der benötigten Sitzungen vereinbart.

Was ist Coaching nicht?

Coaching ist

❖ **Keine Psychotherapie**

In einer Psychotherapie werden psychische Störungen oder Erkrankungen behandelt. Coaching ist zukunftsorientiert und soll helfen, persönliche oder berufliche Ziele zu erreichen.

❖ **Keine Supervision**

Sowohl Coaching als auch Supervision stellen eine berufsbezogene Beratungsform dar. Beide Formen haben eine ähnliche Vorgehensweise. Supervision entstammt dem sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereich und wird von Berufsgruppen in Anspruch genommen, in denen es wichtig ist, zwischenmenschliche Beziehungen professionell zu gestalten.

❖ **Kein Training**

Ein Training dient dazu, eine Methode bzw. eine Technik zu erlernen. Beim Coaching soll sich der Klient vorrangig keine neuen Fertigkeiten oder Techniken aneignen, sondern bereits vorhandene Begabungen und Potentiale optimal nutzen.

❖ **Keine Organisations- und Unternehmensberatung**

Während bei diesen Beratungsformen Lösungsvorschläge angeboten werden, soll im Coaching der Klient angeregt werden, eigene Lösungen entwickeln zu können.

Beratung und Information

Heerespsychologischer Dienst

☎ 050201 10-51800 oder -51810
hpa.hpd@bmlv.gv.at

Helpline-Service (rund um die Uhr und anonym)

☎ 050201 99-1656

Streitkräfte Dion1/MPsych

☎ 050201 50-20050

Sanitätszentren

SanZ Ost ☎ 050201 10-65381

SanZ Süd ☎ 050201 50-25330

SanZ West ☎ 050201 60-25430

Österreichische Vereinigung für Supervision & Coaching (ÖVS)

📍 1010 Wien, Heinrichsgasse 4/2/8
☎ (+43) 01 / 533 08 22
<http://www.oevs.or.at>