

Der gute Coach – so gelingt die Suche

Den richtigen Coach zu finden, ist nicht einfach. Und überhaupt: Was ist eigentlich ein Coach und welche Kriterien sollte er erfüllen? Der folgende Artikel begibt sich auf die Spuren dieser Fragen und findet Antworten.

Einen guten Coach zu finden ist für viele so schwer, wie das Suchen nach der berühmten Nadel im Heuhaufen. Alleine Internetsuchmaschinen liefern beim Suchbegriff «Coach» fast eine Milliarde Treffer. Und selbst die ersten Suchergebnisse sagen erst einmal noch nichts über die tatsächlichen Qualitäten des Coachs aus, sondern vielmehr über seine Marketingfähigkeiten.

Was ist eigentlich ein Coach?

Gründe für die Begriffsverwirrungen und die vielen Treffer gibt es viele. Einer davon ist zum Beispiel, dass der Begriff «Coach» nicht geschützt ist. Im Prinzip kann sich jeder Coach nennen. Das erklärt dann auch die breite Verwendung des Wortes Coaching. So coacht heute der Sporttrainer seine Teilnehmer ebenso wie der Chef seine Mitarbeiter und der Verkäufer seine Kunden.

Die gute Nachricht: Es kommt nicht darauf an, den besten Coach zu finden – den gibt es nämlich nicht. Es geht vielmehr darum, den Coach ausfindig zu machen, der am besten zu einem passt.

Zwei hilfreiche Fragen

Diese zwei Fragen sollten Sie sich vor der Suche nach einem Coach stellen:

Je detaillierter Sie sich selber über Ihre Coachingziele und Ihre Erwartungen an den Coach klar werden, desto besser können Sie den Passenden erkennen. Da ist zunächst die Frage nach dem Ziel: «Was will ich mit einem Coaching erreichen?» Handelt es sich um ein berufliches Ziel (Business Coaching) oder ein Lebensziel (Life Coaching)? Und in welchem Bereich? Geht es

Training und Coaching – die Unterscheidung

Ein Training behandelt meist einen zuvor festgelegten Themenbereich und vermittelt einer Gruppe die entsprechenden Inhalte, um themenbezogene Kompetenz zu fördern. Der Trainer gibt die Inhalte vor, wobei er natürlich im Rahmen des Trainings auf die Erwartungen der Teilnehmer eingeht. Er führt als alleiniger Verantwortlicher die Gruppe zu einem bestimmten Ziel.

Ein Coaching bezieht sich meist auf eine Einzelperson, den Coachee, und orientiert sich somit am Potenzial des Einzelnen. Manchmal handelt es sich auch um eine Grup-

pe. Der Coach moderiert und begleitet den komplexen Lösungsprozess einer spezifischen Aufgabe oder einer bestimmten Problemstellung im beruflichen Kontext. Hierbei geht er mehr als der Trainer auf die individuelle Beratung und Unterstützung ein und lässt sich vom Coachee lenken, arbeitet entsprechend der Bedürfnisse des Coachees, ohne vorzugeben, was zu tun ist. Das Coaching ist ein Begleitungsprozess, der stark personen- und prozessorientiert ist. Unter Coaching kann man eine Art «Hilfe zur Selbsthilfe» verstehen.

Quelle: www.ikud-seminare.de





«Wichtig ist, dass Sie Vertrauen zum Coach aufbauen und mit ihm auf Augenhöhe kommunizieren können.»

um Mitarbeiterführung oder um Persönlichkeitsentwicklung?
Um ein sportliches Ziel oder die Ernährung?

*«Es gibt klare Kriterien,
die einen professionellen Coach
ausmachen.»*

Sie merken: Hiermit lässt sich das Themenfeld bereits einkreisen. Coaching vertritt die Ansicht, dass jeder selber weiss, was die beste Lösung für ihn ist. Der Coach als Experte auf Prozessebene, als Spiegel und Motivator, begleitet den Coachee (Kunden) dabei, neue Perspektiven einzunehmen, um eine eigene Lösung zu finden. Nehmen Sie das Bild einer Kutsche: Der Kutscher ist der Coachee mit den Zügeln fest in der Hand. Der Coach die Kutsche. Also das Vehikel auf dem Weg von A wie Anfang zu Z wie Ziel.

Danach lautet die zweite wichtige Frage: «Wie stelle ich mir die Zusammenarbeit mit meinem Coach vor?» Coaching basiert auf

einer strategischen Partnerschaft auf Zeit. Daher ist es wichtig, dass Sie vorab für sich klären, was Sie von einer solchen Partnerschaft erwarten.

Diese Kriterien sollte ein Coach erfüllen

Haben Sie sich die beiden vorgängig formulierten Fragen beantwortet, geht es nun darum, den für Sie passenden Coach in Ihrem Themenfeld zu finden. Empfehlungen können hierbei schon einmal ein guter Richtungsweiser sein. Darüber hinaus gibt es klare Kriterien, die einen professionellen Coach ausmachen:

1. Er hat eine professionelle, fundierte Coaching-Ausbildung

Es gibt zahlreiche Ausbildungswege zum Coach – von Wochenendkursen bis hin zu mehrjährigen Trainingsprogrammen. Prüfen Sie, ob der Coach eine fundierte Coaching-Ausbildung vorweisen kann. Eine fundierte Ausbildung sollte über mehrere Monate gehen. Damit ist gewährleistet, dass er genug Möglichkeiten hat, die theoretischen Kenntnisse in praktischen Erfahrungen zu testen und die Ergebnisse in seinem Kurs zu reflektieren. Ein professioneller Coach hat eine langjährige Ausbildung





«Das Ziel des Coachings ist eine langfristige Wirksamkeit – mit einem guten Coach an Ihrer Seite als Ihrem persönlichen «Entwicklungshelfer»».

in Fragetechniken, in der Arbeit mit Modellen und Strategien, in Mechanismen von Veränderungsprozessen und in den jeweiligen Fachbereichen. Dazu sollte er ein abgeschlossenes Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung aufweisen können. Ebenfalls wünschenswert sind – vor allem für ein Business Coaching – relevante Berufserfahrungen, die Ihr Themengebiet betreffen.

«Es geht darum, den Coach ausfindig zu machen, der am besten zu einem passt.»

2. Er ist Mitglied in einem Coaching Fachverband

Fundierte Ausbildungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie von Coaching-Fachverbänden anerkannt sind. Wobei wir auch gleich beim zweiten Kriterium sind: Ihr Coach ist Mitglied in einem Coaching-Verband. Auch für die Profession Coach gibt es Berufsfachverbände, die sich darauf fokussiert haben, Qualitätskriterien aufzustellen. Viele Coaching-Verbände listen ihre Mitglieder auf ihren Internetseiten auf. Sie erfüllen dann die Qualitätskriterien des jeweiligen Verbands. Über solche Wege können Interessierte meist nach Region, Thema oder Zielgruppe einen passenden Coach für sich suchen.

3. Er lässt sich selber coachen und bildet sich regelmässig weiter

Die Coaching-Fachwelt ist immer in Bewegung. Deshalb haben professionelle Coaches selber einen Mentor Coach (Super-

vision) und bilden sich stetig weiter. Scheuen Sie sich nicht, danach zu fragen.

4. Er bietet Ihnen ein unverbindliches, kostenloses Kennenlerngespräch an

Professionelle Coaches bieten ein Gespräch zum Kennenlernen grundsätzlich kostenlos und unverbindlich an. Schliesslich geht es darum, für beide Seiten zu klären, ob eine Zusammenarbeit aus fachlicher, aber auch aus zwischenmenschlicher Sichtweise passt. Achten Sie darauf, ob Sie während des Gesprächs wirklich im Mittelpunkt stehen. Auch wichtig ist, dass Sie Vertrauen zum Coach aufbauen und mit ihm auf Augenhöhe kommunizieren können, ob der Coach Ihnen zuhört und bereits anregende Fragen stellt. Kurz: Ob die Chemie stimmt.

5. Er lebt seine eigene Philosophie

Hier geht es darum, ob der Coach authentisch in seiner Berufsausübung ist. Das heisst, seine Fachkompetenz auch nach aussen widerspiegelt. Schliesslich hätten Sie sicherlich kein gutes Gefühl, mit einem übergewichtigen Menschen an Ihren Fitnesszielen oder mit einem frustrierten, pessimistischen Menschen an Ihrer Ausstrahlung zu arbeiten.

Kurzes Fazit

Natürlich sind diese Punkte nicht als komplette Checkliste zu sehen, bei der jeder Coach alles erfüllen muss. Diese Übersicht soll eher als Landkarte zur Orientierung auf dem Weg zu Ihrem passenden Coach dienen. Das Ziel des Coachings ist eine langfristige Wirksamkeit. Das heisst, nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen, die Ihnen helfen, Ihr volles Potenzial zu entfalten. Mit einem guten Coach an Ihrer Seite als Ihrem persönlichen «Entwicklungshelfer».



Zur Autorin:

Kerstin Cieslik, Inhaberin des Life Work Balance Instituts, ist zertifizierter Business Coach. Ihr Institut vertritt die These, dass Führungskräfte nur dann langfristig erfolgreich und leistungsfähig sein können, wenn sie ihre persönliche Erfolgsbalance als Motivations- und Leistungsplattform kennen. www.life-work-balance-institut.de

