

## **Kurz-Info zum Thema Einzel-Coaching**

### **Was ist Coaching?**

Coaching ist ein auf persönliche Bedürfnisse abgestimmter Beratungsprozess. Er basiert auf berufliche Neuorientierung, persönliche Weiterentwicklung und Ziele oder beruflicher Stabilisierung bei großen Herausforderungen.

Coaching ist eine Form der Einzelberatung, in der die berufliche und/oder private Situation mit Unterstützung des Coachs fundiert reflektiert und verbessert wird. Coaching dient der persönlichen Entwicklung und damit der Leistungssteigerung bzw. dem Leistungserhalt.

### **Was beinhaltet Coaching?**

Coaching ist eine Kombination aus

- individueller Unterstützung zur Bewältigung verschiedener Anliegen und
- persönlicher Beratung und Feedback durch den Coach auf der Prozessebene.

Im Prozess macht der Coach keine direkten Lösungsvorgaben, sondern der Coachee (Klient) wird unterstützt, eigene und individuell passende Lösungen zu entwickeln. Als Prozess-Berater forciert der Coach das Erkennen von etwaigen Problemursachen.

Coaching dient somit nicht der Bearbeitung von Symptomen, sondern dem Erkennen und Lösen der zum Problem führenden Ursachen. Der Coachee erkennt dadurch leichter eigene Probleme und deren Auslöser. Er lernt Ansätze kennen, diese Probleme selbst zu lösen, klare Ziele zu setzen und effektivere Ergebnisse zu produzieren. Coaching ist als „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu verstehen.

### **Coaching-Beziehung**

Coaching basiert auf Freiwilligkeit, Veränderungsbereitschaft, gegenseitiger Akzeptanz, Vertrauen und absoluter Diskretion, die wir garantieren. Diese Beziehung ermöglicht es, Anliegen zu klären, die häufig unausgesprochen bleiben, weil Gesichtsverlust oder Scham befürchtet wird. Es geht darum, an Themen zu arbeiten, die unbewusst verdrängt oder vernachlässigt wurden, jedoch großes Optimierungspotential enthalten.

### **Ziel des professionellen Coachings**

Ziel des Coachings ist es, den Beratungsprozess so zu steuern, dass der Coachee neue Möglichkeiten und Perspektiven erkennt und zu nutzen lernt. Die Wahrnehmung, das Erleben und das Verhaltensrepertoire des Coachees werden verbessert bzw. erweitert.

### **Wie lange dauert ein Coaching?**

Die Dauer der Sitzungen und Anzahl der Termine hängen stark vom individuellen Thema ab. Erfahrungsgemäß dauert eine Sitzung ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Manchmal reichen bei konkreten, klar umrissenen Themen 1-2 Sitzungen aus. Bei umfassenderen Themen sind durchschnittlich 4-5 Sitzungen (ca. 8-10 Stunden) sinnvoll.

Zwischen den Sitzungen legen wir Pausen von ca. 2- 4 Wochen, je nach Bedarf, ein. Diese Zeit dient dem Coachee, die gemachten Erkenntnisse oder die geplanten Zwischenziele in den (Berufs-)Alltag zu integrieren. Auch bleibt dadurch die Unabhängigkeit vom Coach gewährleistet.

Um die Freiwilligkeit des Coachings sicherzustellen, haben Sie jederzeit die Möglichkeit, das Coaching zu beenden. Es sollte jedoch immer ein Abschluss-Gespräch stattfinden, wenn möglich.

*Würde ich Dir einfach die Antworten sagen,  
die ich kenne, so wäre alles,  
was Du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge.*

*Aber wenn Du selbst auf die Antworten kommst,  
dann wirst Du diese Antworten wirklich besitzen.  
Sie werden Deine Antworten sein, die Du festhalten kannst  
und Du wirst viel mehr davon profitieren,  
weil Du sie selbst herausgefunden hast.*

Eliyahu M. Goldratt, Jeff Cox

Für detaillierte Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Tel. 09187. 92 19430 oder  
per Mail: [info@nuemberger-coaching.de](mailto:info@nuemberger-coaching.de)