

## Was wir unter Coaching verstehen

Der Arbeitsalltag vieler Menschen hat sich in den letzten Jahren dramatisch verändert. Hohe Anforderungen und das rasante Tempo von technischen Innovationen bedingen eine stetige Neuorientierung und die Fähigkeit des schnellen Lernens. Viele fühlen sich durch diesen Prozess gestresst oder gar überfordert. Das Arbeiten in der virtuellen Welt hat diesen Effekt noch verstärkt.

Coaching kann in diesen turbulenten Zeiten einen wichtigen "Reflexionsraum" bieten und unterstützt zugleich die Lern- und Entwicklungsprozesse im Rahmen einer neuen Arbeitswelt. Es gilt, durch Anregungen zu anderen Sichtweisen zu kommen und dadurch den Blickwinkel zu erweitern. Direkte Feedback-Möglichkeiten ergänzen die Stärkung der persönlichen Potenziale.

Coaching ist ein sehr individueller und unterstützender Prozess, bei dem ein Coach mit seinem Coachee eine Partnerschaft auf Zeit eingeht. In diesem Prozess kann es sowohl um beruflich als auch um privat bedingte Anliegen des Coachee gehen. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung im Bereich Coaching wissen wir, dass Coachees es schätzen, wenn wir je nach Thema flexibel zwischen der Rolle des Coaches und der Rolle des Beraters wechseln können (Methode der zwei Stühle).

Coaching bezieht sich in erster Linie auf das Arbeiten mit dem Menschen.

### **Anlässe für ein aktuelles Coaching sind z. B.:**

- (Virtueller) Führungsalltag
- Organisatorische/Persönliche Veränderungen
- Übernahme einer Führungsfunktion
- Kollegiale Differenzen
- Arbeiten in Projekten/Teams (Remote Work)
- Berufliche Neuorientierung

Voraussetzung für einen Start in einen Coaching-Prozess ist das gegenseitige Kennenlernen zwischen den beteiligten Personen. Sind auf beiden Seiten die Signale für eine Zusammenarbeit positiv, werden die Inhalte des zukünftigen Vertrages besprochen:

- Vereinbarung gegenseitiger Erwartungen und Spielregeln
- Definieren von Zielen und Erfolgskriterien
- Gestaltung des persönlichen Umsetzungsplans
- Festlegung des zeitlichen Rahmens

Coaching lässt sich übrigens nach unseren Erfahrungen sehr gut im virtuellen Raum durchführen und ermöglicht somit zeitnahe Interventionen. Das Coaching ist über räumliche Grenzen hinweg zu jedem Zeitpunkt gegeben und reduziert zudem eventuelle Zusatzkosten (z. B. Reisekosten).