



Auf der Suche nach dem richtigen Coach?

COACHING

EDITION.RATGEBER

Coaching –  

---

auf der Suche nach dem richtigen Coach?

---

## **Inhaltsverzeichnis**

|   |    |
|---|----|
| Inhaltsverzeichnis.....                                     | 3  |
| Vorwort.....  | 4  |
| Was bedeutet Coaching? .....                                | 5  |
| Warum gehen Menschen zu einem Coach?.....                   | 6  |
| Was können Sie vom professionellen Coaching erwarten? ..... | 7  |
| Was kann gecoacht werden? .....                             | 9  |
| Was kostet ein Coach? .....                                 | 14 |
| Zusammenfassung .....                                       | 16 |
| Schlussbemerkung .....                                      | 17 |

## **Vorwort**

Heute hören wir immer wieder vom Coaching. Und das auch noch in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen. Dieser Begriff wird vielseitig genutzt. Und manchmal leider auch zu unseriösen Zwecken.

Und nicht jeder weiß wirklich, worum es beim Coaching überhaupt geht. Und kann überhaupt alles und jeder gecoacht werden, oder gibt es auch Grenzen?

Genau mit diesen und noch vielen weiteren Themen beschäftigt sich dieses kleine eBook.

Sie werden eine Menge über das Thema Coaching erfahren und am Ende auch wissen, worauf Sie achten müssen, wenn Sie auf der Suche nach einem Coach sind.

Jetzt sollten wir aber nicht viel Zeit verlieren und lieber gleich beginnen.

Viel Spaß beim Lesen!

## Was bedeutet Coaching?

Wer einen Coach aussucht, der tut dies in den meisten Fällen aus einem bestimmten Grund. Vor allem in der Arbeitswelt gehört das Coaching heute zu einem der wichtigsten Erfolgs-Faktoren für die eigene Persönlichkeit überhaupt. Wer sich beruflich ernsthaft und zielorientiert weiterentwickeln möchte, sucht sich einen professionellen Coach.

Mit Hilfe eines Coaches kann intensiv an der eigenen Persönlichkeit, den Sichtweisen und individuellen Kompetenzfeldern gearbeitet werden. Darüber hinaus werden auch die sozialen/emotionalen Kompetenzen ausgebaut und natürlich das alltägliche Verhalten reflektiert.



Individuelles Coaching ist letztlich nichts anders, als eine professionelle Reflexion und Beratung für Menschen, die sich aktiv mit ihren täglichen Herausforderungen – meistens im Job – auseinandersetzen. Sie wollen in ihrem Verhalten und bei ihren Entscheidungen kompetenter, also z.B. besser, klarer, cleverer, geschickter oder schneller werden.

### **Warum gehen Menschen zu einem Coach?**

Es gibt natürlich ganz unterschiedliche Gründe, warum Menschen die Hilfe eines Coaches in Anspruch nehmen. In der Regel ist es so, dass - bevor der Weg zum Coach führt - erst einmal eine intensive Eigeninitiative betrieben wird.

Es wird erst einmal allein versucht, das Problem oder Anliegen in den Griff zu bekommen. Die meisten Menschen suchen sich leider erst dann einen Coach, wenn der Arbeits- oder Erfolgsdruck immer mehr wächst oder letztlich zu groß wird.

Manchmal kann auch das Gefühl aufkommen, sich in einer Sackgasse zu befinden. Auch hier kann ein professioneller Coach wertvolle Hilfe leisten.

Dabei müssen sich die Probleme, Herausforderungen oder Anliegen nicht immer nur auf den Beruf beziehen. Es ist auch möglich, dass private Problemstellungen so stark sind, dass Menschen hier ohne einen guten Coach nicht allein herausfinden. Aber ACHTUNG: Auch der beste Coach ersetzt auf keinen Fall den Therapeuten!

## **Was können Sie vom professionellen Coaching erwarten?**

Die Begriffe Coach und Coaching sind nicht geschützt. Entsprechend können sich dahinter auch immer sehr unterschiedliche Menschen, Wege und Methoden verbergen.

Generell kann aber davon ausgegangen werden, dass es beim Coaching nicht darum geht, einen konkreten Ratgeber, eine Anleitung oder einen bestimmten, vorgezeichneten Erfolgsweg zu erhalten, der den Klienten dann Schritt für Schritt durch seine Probleme oder aus seiner Sackgasse herausführt.



Und es geht beim Coaching auch nicht darum, ein genaues Patentrezept für jede Aufgabe zu bekommen. Damit das Coaching wirklich funktioniert, müssen beide Seiten, also Coach und Klient, effektiv, offen und vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Der Klient kommt natürlich mit einem bestimmten Ziel zum Coach. Dieses sollte dann gemeinsam erreicht werden. Dabei nimmt der Coach eine herausragende, unterstützende Aufgabe wahr.

Ein wichtiges Ziel ist, dass der Klient sich selbst besser kennenlernt und seine Potenziale entdeckt. Auf diese Weise können alte Wege überprüft und verändert und neue Wege gegangen und letztlich die gesetzten Ziele erreicht werden.

Dabei liegt es aber am Klienten selbst die Energie für dieses Vorhaben auch freizusetzen. Der Coach hingegen gibt Tipps und Anregungen, damit alles funktionieren kann. Alle Entscheidungen trifft aber immer der Klient selbst.

Doch auch bei der Entscheidungsfindung kann der Coach natürlich unterstützend zur Seite stehen. Der Klient wird sich manchmal selbst überwinden und sich Fragen stellen wie: „Was spricht gegen das, was ich will?“ oder „Was hindert mich?“. Da ja zumeist bestimmte, eigene Ziele erreicht werden sollen, ist auch folgende Frage spannend: „Ich will zwar das Ziel. Aber will das Ziel auch mich?“

Die Anstöße dafür sollen vom Coach kommen. Damit darf und sollte ein Coach immer auch „anstößig“ sein! Die Umsetzung der Vereinbarungen liegt dann beim Klienten.

## Was kann gecoacht werden?

Heute gibt es wirklich für alles einen Coach. Ob nun für die Bereiche Liebe, Familie, Sport oder eben das eigene Arbeitsfeld. Wer einen Coach sucht, wird diesen auch finden. Denn das Coaching-Angebot ist riesig.

Aktuell werden vor allem Coaches im Job eingesetzt. Hier geht es darum, die eigenen Potenziale zu erkennen und diese dann auch entsprechend gewinnbringend einzusetzen.

Deshalb ist das Coaching im Bereich des Jobs auch in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Nicht selten werden Coaches sogar von den Chefs engagiert, um die wertvollen Mitarbeiter zu unterstützen. Vorausschauende Chefs engagieren einen Coach übrigens, **bevor** ein Problem auftritt und nicht, wenn das Kind schon im Brunnen liegt.

Menschen, die mit einem Coach arbeiten, müssen also nicht unbedingt ein akutes Problem haben. Genau wie beim Sport, kann es auch beim Job-Coaching um ein reines Training zur Verbesserung der eigenen Leistung gehen.



Aber der Coach kann natürlich auch unterstützen, wenn der Arbeitsdruck steigt, wenn die eigene Arbeitsbelastung zu groß wird und die Arbeit scheinbar nicht mehr zu schaffen ist.

Wichtig ist vor allem zu wissen, dass ein Coach immer den Blick von außen einnimmt. Er muss unbefangen und unabhängig sein. Deshalb kann der Coach auch wichtige Aspekte sehen und ansprechen, die der Klient nicht immer gleich selbst erkennen kann oder will.

Weiterhin ist der Coach auch im persönlichen Bereich ein wichtiger Sparrings-Partner. Hier muss jedoch ganz klar geschaut werden, ob der Coach wirklich das leisten kann, was von ihm erwartet wird oder ob es nicht besser wäre, einen Psychologe oder andere ärztliche Hilfe zu wählen. Auch hier gilt: Ein Coach ist kein Therapeut!

Es kann also grundsätzlich alles gecoacht werden. Die Frage ist nur, ob wir in allen Lebenslagen wirklich einen Coach brauchen? Diese Frage sollte sich der Klient natürlich vorher beantworten.

**Damit das Vorhaben „Coaching“ auch wirklich erfolgreich in die Realität umgesetzt werden kann, muss aber erst einmal der passende Coach gefunden werden.**

Und das stellt sich nicht immer als leichte Herausforderung dar. Im Folgenden finden Sie dazu wichtige Tipps.

## **Wie kann ich einen guten Coach finden?**

Die Suche nach einem geeigneten Coach wird von unterschiedlichen Dingen erschwert. Zu allererst ist da natürlich die Tatsache, dass es sehr viele Coaching-Angebote gibt.

Und nicht immer verbirgt sich dahinter dann auch ein seriöser Coach.

Ein guter Coach, der wirklich das Anliegen hat, einem Menschen helfen zu wollen, hat sich in der Regel auf einen besonderen Bereich spezialisiert.



Ein Coach, „der alles kann und auch alle Bereiche abdeckt“, sollte auf jeden Fall mit Vorsicht genossen werden.

Weiterhin gilt es auch, mögliche „Patentrezepte“ von Coaches eher kritisch zu hinterfragen.

Ein guter Coach ist kein Ratgeber. Er wird für Sie daher nicht sofort die richtige Antwort auf Ihr Problem oder Ihr Anliegen haben.

Achtung also, wenn er gar sofort eine konkrete Lösung auspackt. Das ist fast immer nicht erfolgreich und sollte Sie seine Seriosität hinterfragen lassen.

Weiterhin ist natürlich ganz wichtig, dass die Chemie zwischen Coach und Klient stimmt. Ist dies nicht der Fall, sollte lieber Abstand genommen werden.

**Achten Sie also auf Ihr Bauchgefühl, wenn Sie Ihren Coach wählen!**



Wenn Ihnen Ihr Bauchgefühl nicht „ja“ sagt, kann die Zusammenarbeit schlimmstenfalls eher in einer Katastrophe enden, als zu einem Erfolg für Sie zu führen. Egal, wie renommiert und bekannt auch immer Ihr Coach ist.

Stimmt die Basis nicht, wird auch alles andere nicht klappen. Wichtig ist also, dass bei der Wahl des Coaches auch das eigene Bauchgefühl immer wieder gefragt wird!

Hat man ein ungutes Gefühl oder fühlt sich in der Gegenwart des Coaches einfach nicht wohl, sollte man nach einer Alternative suchen.

Das Bauchgefühl sollte sowieso immer eine wichtige Rolle spielen - auch während des Coaching-Prozesses. Denn von dort kommen wichtige Signale, die Sie gemeinsam mit Ihrem Coach berücksichtigen sollten.

Wenn es um einen guten Job-Coach geht, hat vielleicht die Personalabteilung Ihres Arbeitgebers, Ihr Chef oder der Leiter der Nachbarabteilung eine Empfehlung?

Ein guter Tipp ist es auch, sich einfach mal im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören. Vielleicht hat jemand mit einem Coach sehr gute Erfahrungen gemacht. Dann sollte man dieser Empfehlung ruhig erst einmal nachgehen.

Es stellt sich dann natürlich noch die Frage, was ein Coach kosten darf?

## **Was kostet ein Coach?**

Die Kosten für einen Coach können sehr unterschiedlich sein. Da spielen zum einen die regionalen Unterschiede eine Rolle. Denn wenn in einer Stadt sehr viele Coaches ihre Dienste anbieten, kann sich dies natürlich positiv auf den Preis auswirken.

Wenn es um Kosten geht, so muss ein hoher Tagessatz nicht unbedingt ein gutes Coaching bedeuten. Auch andersherum ist ein günstiges Coaching nicht unbedingt automatisch schlechter, als ein teures. Die Stundensätze liegen in Deutschland durchschnittlich bei ca. 150,- €, „Stars“ unter den Coaches realisieren auch 500,- €.

Im letzten Fall wird der Coach nicht selten auch zu einem „Statussymbol“. Denn einen solchen Coach in dieser Preisklasse kann und will sich nicht jeder leisten. Fakt ist jedoch, dass ein guter Coach nicht automatisch teuer sein muss.

### **Der erste Kontakt zum Coach sollte immer unverbindlich und kostenlos sein!**

Ein guter Coach bietet immer ein kostenloses Kennenlern-Gespräch an und erarbeitet gemeinsam mit Ihnen einen ersten Coaching-Fahrplan. Hier werden Ziele besprochen und die möglichen Wege dorthin. Auch die Dauer ist interessant: Soll es eine kontinuierliche Begleitung werden oder nur ein kurzer Check der eigenen Lebenssituation?

Achten Sie darauf, dass Sie mit dem Coach Ihrer Wahl keine langfristigen Verträge abschließen. Der Klient darf natürlich jederzeit sein Coaching beenden!

Allerdings befürworten wir eine zielorientierte, kontinuierliche Arbeit. Daher dürfen wir unsere Klienten oftmals über Monate und Jahre begleiten.

Wenn Sie mehr erfahren möchten über ein Coaching mit den „Field-Coaches“, dann nehmen Sie jetzt unverbindlich Kontakt mit uns auf:

### **Coaching im Raum Norddeutschland und Mitte:**

Volker Skibbe

Coaching, Training und Beratung

[www.field-coach.de](http://www.field-coach.de)

[coach@field-coach.de](mailto:coach@field-coach.de)

Tel.: +49 (0)171-2723455

### **Coaching im Raum Süddeutschland und Österreich/Schweiz:**

Kai Erkelenz

Entwicklung und Training

[www.entwicklung-und-training.de](http://www.entwicklung-und-training.de)

[info@entwicklung-und-training.de](mailto:info@entwicklung-und-training.de)

Tel.: +49 (0)172-6064444

## **Zusammenfassung**

Cleveres Coaching ist immer eine gute Möglichkeit, sich selbst beruflich oder privat weiter zu entwickeln und auch dass eigene Leben oder die eigene Arbeitsleistung besser in den Griff zu bekommen. Dennoch können natürlich nicht alle Probleme oder Anliegen mit einem Coach ins Reine gebracht werden.

Erwarten Sie von einem Coach keine festen Erfolgsrezepte! Ein guter Coach wird Ihnen keine Anleitung und keine Patentrezepte geben. Aber er wird Sie fordern und fördern und bei der Findung und Erreichung Ihrer individuellen Ziele bestens unterstützen!

Ein Coach ist eine sehr sinnvolle Unterstützung, die ihnen nicht nur in schweren Zeiten zur Seite steht und mit Ihnen Erfolgswege bespricht. Sollte Ihnen Ihr Arbeitgeber einen Coach zur Verfügung stellen, nutzen Sie ihn! Auch ohne situative Not unterstützt Sie ein Coach wie ein guter Sporttrainer bei Ihrer Lebens- und Jobfitness. Auf der Suche nach einem guten Coach sollten Sie stets auf Ihr Bauchgefühl hören. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich wohlfühlen.

Ob die Kosten für einen Coach gerechtfertigt sind, dürfen Sie selbst entscheiden. Dennoch gehört das Coaching als wichtiger Erfolgsfaktor seit einigen Jahren zu unserem (Arbeits-)Leben dazu. Und dies wird sich in den kommenden Jahren wohl eher noch intensivieren.

## **Schlussbemerkung**

Dies ist ein kostenloses E-Book von [www.field-coach.de](http://www.field-coach.de). Wir freuen uns, dass Sie es heruntergeladen haben. Es gibt Ihnen einen kleinen Einblick in die große Welt des individuellen Coachings. Sie dürfen dieses E-Book gern kopieren und weitergeben – natürlich ohne Änderungen im Text!

Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns gern an!

## **IMPRESSUM:**

Herausgeber: Volker Skibbe  
Ohlenkamp 6, 25436 Moorrege  
coach@field-coach.de  
www.field-coach.de

Buchcover/Illustration: Volker Skibbe  
Copyright des Cover-Fotos: Fotolia © adrenalinapura  
Ausgabe: 1.0

### Disclaimer:

Der Inhalt dieses E-Books wurde mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch übernimmt der Autor keinerlei Haftung für die Aktualität oder Richtigkeit der enthaltenen Informationen. Für die Folgen der Anwendung der Informationen haftet der Leser natürlich selbst. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Folgen jeglicher Handlungen, die auf der Grundlage bzw. in Zusammenhang mit diesem E-Book durchgeführt werden.