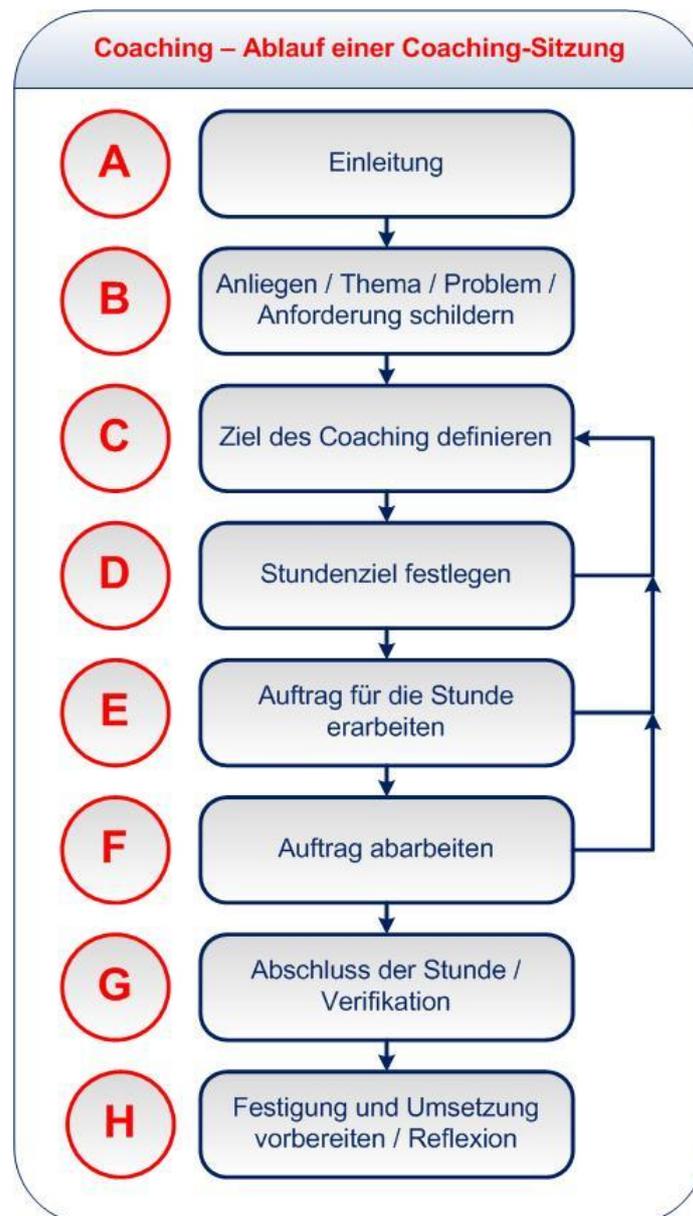


Ablauf einer Coaching-Sitzung

Jedes Coaching ist ein individueller Prozess – und damit einzigartig. Die Schwerpunkte und der Ablauf sind von Gespräch zu Gespräch sehr unterschiedlich.

Trotzdem liegen jedem Coaching ein systemisches Konzept und ein bewährter Rahmen zugrunde. Die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf. Rekursive, wieder zu durchlaufende Phasen, sind beim Coaching unvermeidlich.

Die folgende Abbildung illustriert diesen elementaren Ablauf:



In der Folge werden die einzelnen Schritte genauer erklärt. Ein anschließendes Beispiel illustriert obigen Ablauf.

A) Die Einleitung:

Zu Beginn wird der organisatorische Ablauf der Sitzung festgelegt. Dauer, Verschwiegenheit und verschiedene Methoden werden kurz erläutert. Eventuelle Erfahrungen mit den Verfahren hinterfragt.

B) Anliegen / Thema / Problem / Anforderung schildern:

Der Kunde schildert hier das Anliegen, welches in der aktuellen Coachingstunde behandelt werden soll.

C) Ziel des Coachings definieren:

Nach der Fixierung des Anliegens wird das Ziel des Coachings definiert. Dieses kann auch außerhalb der direkten Möglichkeiten der Sitzung liegen.¹

D) Stundenziel festlegen:

Nun wird das Ziel für die spezielle Coachingstunde festgelegt. Das Stundenziel soll innerhalb der Sitzung erreichbar und operativ zugänglich sein.²

E) Auftrag für die Stunde erarbeiten:

Nun wird festgelegt, wie dieses Stundenziel erreicht werden kann. Es wird eine oder mehrere konkrete Aktionen, die der Kunde mit dem Coach innerhalb der Stunde realisieren möchte, vereinbart.

F) Auftrag abarbeiten:

Nun wird der unter E) spezifizierte Auftrag gemeinsam von Kunde und Coach abgearbeitet.

G) Abschluss der Stunde / Verifikation:

Der vereinbarte Auftrag wird abgeschlossen und das Ergebnis wird verifiziert. Was wurde erreicht und was wurde innerhalb der Sitzung noch nicht erreicht? Sind eventuell weitere Coachingsitzungen notwendig? Werden zusätzliche Informationen von anderen Stellen benötigt?

H) Festigung und Umsetzung vorbereiten / Reflexion:

Wurden in der Stunde beispielsweise Verhaltensänderungen vorbereitet, so werden Indikatoren und eventuell Milestones definiert. Diese sollen die Umsetzung unterstützen.

¹ Der Ablauf zukünftiges Vorstellungsgespräch kann innerhalb der Coachingstunde natürlich nicht behandelt werden. Die Vorbereitung der Sitzung kann jedoch der Inhalt einer oder mehrerer Coachingstunden bilden.

² Beispielsweise ist die Reduktion der Überstunden durch das Coaching möglich. Methoden und Aktionen zur Reduktion der Überstunden können jedoch innerhalb eines Coachings erarbeitet werden.

Beispiel einer Coaching-Sitzung:

In diesem Beispiel werden obige Schritte anhand einer fiktiven Sitzung illustriert:

Nach der Begrüßung und der Einleitung durch den Coach schildert der Kunde sein Anliegen. Es geht um die laufende Arbeitszeit. Durch immer wieder eintreffende „Zusatzanforderungen“ wird die eigentliche Aufgabe immer wieder verschoben. Schlussendlich muss eine größere Anzahl von Überstunden geleistet werden, damit die eigenen Aufgaben erfüllt werden können (A, B).

Gemeinsam wird als „Coachingziel“ die Reduktion der Überstunden auf 50 % festgelegt (C). Als Stundenziel wird vereinbart, dass 5 Aktionen, die dieses Vorhaben ermöglichen sollen, erarbeitet werden (D). Die Aufgabe des Coaches ist die Unterstützung und Verifikation dieser Aktionen (E).

Nach der Erarbeitung dieser Punkte (F) wird noch eine Reihung und Priorisierung erarbeitet. Der Kunde ist der Meinung, dass diese Aktionen geeignet sind, seine Überstundenzahl entsprechend zu reduzieren (G).

Gemeinsam werden noch ein Aktionsplan und ein Beobachtungszeitraum erarbeitet, damit die Umsetzung und die Kontrolle der Veränderung überprüfbar wird (H).

Zum Abschluss wird der Kunde vom Coach verabschiedet und ein weiteres Coaching in zwei Monaten als „Verifikation“ und „Reflexion“ vereinbart.

Systemisches Coaching – Themen-Coaching:

Eine Variante des systemischen Coaching ist das „Themen-Coaching“. Dabei wird das Thema vorgegeben. Der restliche Ablauf der Coachingsitzung entspricht obiger Vorgangsweise.

Themen-Coaching wird u.a. bei der Umsetzung von Projekten zur Erarbeitung von Teilbereichen eingesetzt. Neben der fachlichen Komponente wird hierbei auch die emotionale und mentale Befindlichkeit der einzelnen Coachees (Kunden) in die Lösung eingebunden, bzw. Konflikte und Unstimmigkeiten frühzeitig erkannt und bearbeitet.

Coaching ist mehr als nur ein Gespräch. Es ist immer ein zielorientierter systemischer Beratungsprozess.