



FAQ

1. Was ist Coaching?

Coaching ist ein ziel- und lösungsorientierter Prozess, in dem es grundsätzlich um die Weiterentwicklung von **Fähigkeiten** und **Fertigkeiten** sowohl im beruflichen wie im persönlichen Bereich geht. Es bezeichnet die strukturierten Gespräche zwischen einem Coach und einem Coachee (Klient), deren Inhalt die **individuelle Entwicklung** von Lösungen zu verschiedensten Themen ist.

Die Bandbreite der Themen reicht von der Einschätzung und Entwicklung neuer Kompetenzen und Perspektiven über Anregung zur Selbstreflexion bis hin zur Überwindung von Konflikten mit anderen Menschen, z.B. Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten.

Dabei fungiert der Coach als neutraler, kritischer Gesprächspartner, der durch den Einsatz verschiedenster Methoden den Prozess bis zur Lösung strukturiert.

2. Abgrenzung von Beratung und Psychotherapie

Bei der Beratung eines Klienten steht das Expertenwissen des Beraters im Vordergrund. Dieses ist beispielsweise der Fall, wenn wir im Rahmen eines **Business Coachings** bei Perspektio **Bildungsberatung** oder **Karriereplanung** machen. Der Klient ist in diesem Fall nicht als gleichwertiger Partner mit seinen **Kompetenzen** am **Lösungsprozess** beteiligt.

Bei der Psychotherapie steht die Behandlung seelischer Leidenszustände im Mittelpunkt. Der Klient ist im Regelfall in seiner **Lösungskompetenz** eingeschränkt, da eine psychische Störung vorliegt. In der Therapie wird häufig regressiv gearbeitet, der Blick richtet sich in die Vergangenheit; im **Coaching** liegt der Blick in der Gegenwart und wird von dort aus in die Zukunft gerichtet.

Therapie findet bei Perspektio nicht statt. Sollten wir den Eindruck haben, dass die seelische Not eines Klienten so groß ist, dass er therapeutische Hilfe benötigt, geben wir ihm Unterstützung, in dem wir ihm z.B. bei der Suche nach Beratungsstellen behilflich sind.

Allerdings gibt es sowohl in der Psychotherapie wie auch im **Coaching** gemeinsame Methoden, die den jeweiligen Prozess erfolgreich gestalten. Zu diesen Wirkfaktoren gehören:

- **Ressourcenaktivierung:**
Dem Klienten werden seine positiven Möglichkeiten, Eigenheiten, Fähigkeiten und Motivationen verdeutlicht, damit er sich seiner Stärken bewusst wird.
- **Problemaktualisierung:**
Die Gesprächsführung wird so gestaltet, dass der Klient z.B. problematische Erfahrungen oder Emotionen in der Sitzung neu erlebt. Der Coach oder Therapeut fasst sie in Worte und macht sie somit greifbar und lösbar. Hierdurch macht der Betreffende die Erfahrung, dass er etwas bewältigen und lösen kann, was ihm vorher unlösbar erschien.
- **Motivationale Klärung:**
Der Coach/Therapeut hilft dem Klienten, seine bewussten oder unbewussten Motive, Ziele und Werte klarer zu sehen. Hierdurch wächst das Verständnis für das eigene Verhalten und Empfinden.

3. Haltung im Coaching

Die Philosophie von Perspekto, die sich, wie oben erwähnt, auf das **humanistische Menschenbild** stützt, erfordert von den **Coaches** darüber hinaus eine besondere Haltung dem Klienten gegenüber.

Im **humanistischen Menschenbild** steht die Einzigartigkeit eines jeden Menschen im Mittelpunkt.

Dieses anzuerkennen, bedeutet für den Coach, dass er seinem jeweiligen Coachee/Klienten offen, **empathisch** und **vorurteilsfrei** gegenübertritt.

Das heißt, dass wir die Lebenswelt des Menschen, der uns gegenüber sitzt, anerkennen und bereit sind, uns mit dieser zu beschäftigen, egal wie unterschiedlich sie von unserer eigenen ist. Zu dieser **Lebenswelt** gehören die **Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Motive** und sämtliche **Persönlichkeitsmerkmale**, die diesen Menschen **einzigartig** machen.

Wir sind bereit und fähig, angemessen und mitfühlend (nicht: mitleidend) zu reagieren. Wir sind frei von Bewertung, dieses betrifft das Alter, das Geschlecht, die Religion, die sexuelle Orientierung, die Bildung oder auch das Wertesystem des Klienten.

In diesem Zusammenhang spielt das Thema interkulturelle Kompetenz eine besondere Rolle. Häufiger kommen unsere Klienten aus einem völlig anderen Kulturkreis, in dem andere Werte, Normen und Richtlinien gelten. Hier ist es wichtig, diesen Menschen offen und anerkennend zu begegnen und das eigene **Wertesystem** nicht über das des Klienten zu stellen.

Als Coach sind wir dabei in einer „Rolle“: diese Rolle erfordert es, eigene Vorstellungen oder Werte in den Hintergrund zu stellen, damit eine gute, tragfähige Beziehung zum Klienten aufgebaut werden kann. Dieses bedeutet nicht, sich zu „verstellen“, wir bleiben in unserer Person und **Persönlichkeit authentisch**, „blenden“ dabei aber den Teil unserer eigenen Bewertung aus.

Diese Rolle ermöglicht die **Neutralität** und die **innere Freiheit**, die es braucht, um die Grundlage für eine gute **Coaching-Beziehung** zu legen: den Rapport.

3.1. Was ist Rapport?

Als **Rapport** bezeichnet man die **vertrauensvolle**, von wechselseitiger **empathischer** Aufmerksamkeit getragene **Beziehung**, also den „guten Kontakt“ zwischen zwei Menschen. Er bildet die Grundlage aller **Beratungs- und Veränderungsarbeit**. Man könnte auch sagen, dass zwei Menschen „die gleiche Wellenlänge“ oder „einen guten Draht“ haben. Als **Coaches** haben wir Möglichkeiten, den **Rapport** zu unseren Klienten **bewusst herzustellen**.

3.2. Pacing

Als **Pacing** bezeichnet man die **Gesamtheit aller Möglichkeiten**, mit denen **Rapport** aufgebaut werden kann. Übersetzt heißt **Pacing** so viel wie „einen Schritt auf dem Weg mitgehen“. Im metaphorischen Sinn bedeutet es, die gleiche Schrittgeschwindigkeit wie der Gesprächspartner zu haben.

Sie möchten zu uns Kontakt aufnehmen?

Dann rufen Sie uns an unter [\(030\) 420 222 15](tel:(030)42022215) oder schreiben Sie uns an über unser [Kontakt-Formular](#).

Sie möchten mehr über [unsere Coaches](#) erfahren?

Das könnte Sie ebenfalls interessieren

- [Startseite](#) |
- [Feedback](#) |
- [Life Coaching](#) |
- [Berufliches Coaching u25](#) |
- [Online Stärkentest](#) |
- [FAQ](#)

Copyright © 2017 | [Impressum](#) | [Downloads](#) | [Was ist coaching](#)

powered by

Perspekto Coaching GmbH

Storkower Str. 99

10407 Berlin

(030) 420 222 15

