



EICHENHORN

COACHING · TRAINING · MODERATION

## Was ist Coaching?

Der Begriff Coaching ist durch viele Definitionen beschrieben – und eine einzige wird ihm wohl auch nicht gerecht, hat er sich doch als Überbegriff diverser Methoden etabliert.

**Eichenhorn Coaching ist eine gezielte Beratungsdienstleistung zur individuellen Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen**, seien diese nun beruflich bedingt, privat oder aus sonstigem Kontext.

Der Begriff des Coaching ist bei uns durch den Leistungssport bekannt geworden. Der Coach ist hier entweder der **Scout** an der Bande, der **Strategie und Potenzial** einer Mannschaft vor und während des Spiels verantwortet. Oder er ist der **individuelle Trainer**, der nicht allein für das physische Leistungstraining, sondern auch für die mentale Verfassung und die Motivation eines Sportlers verantwortlich ist. Denn für Spitzenleistungen müssen nicht allein Kondition und Technik stimmen, sondern auch die innere Einstellung.

### Gutes Coaching ist vor allem Talenttraining.

Ein professioneller Coach erkennt **die wahren Fähigkeiten** seines Coachees, er sieht von außen besser als der Kunde selbst, was wirklich in ihm steckt. Der Coachee will seine persönlichen Möglichkeiten so erweitern, dass er **Ergebnisse und Erfolge** erreicht, die vor dem Coaching nicht erreichbar schienen.

Das ist möglich, weil **berufliche Problemlagen** meist auf **innere Erfolgsblockaden** und nicht auf Wissens-, Verhaltens- oder Persönlichkeitsdefizite einer Führungskraft zurückzuführen sind.

Hier grenzt sich Coaching deutlich von der Psychotherapie ab: Der Coach arbeitet nur mit psychisch völlig gesunden Persönlichkeiten, die ihre Perspektive verändern und so in den mentalen Spitzenbereich vorstoßen wollen.

### Wann ist Coaching sinnvoll?

Typischerweise ergeben sich in bestimmten Lebens- oder Karrierephasen neue Situationen oder Probleme, die zu bewältigen sind. Oder es bestehen Situationen oder Verhaltensweisen, die geändert werden wollen, sollen oder sogar müssen. Dies kann durch Coaching erreicht werden - im Rahmen des Veränderungswunsches des Kunden. Sinnvoll wird Coaching immer dann, wenn der Kunde (Coachee) einen Veränderungswunsch oder ein Problem hat, bei dem er meint, Unterstützung durch ein Coaching zu benötigen.

## Was macht Coaching so besonders?

Im Unterschied zum Ratschlag eines Freundes oder der Order eines Chefs, werden im **Coaching keine Vorgaben oder Lösungen vom Coach diktiert**. Vielmehr werden im Coaching sogenannte **Ressourcen**, also Begabungen und Möglichkeiten des Klienten detailliert herausgearbeitet, diese durch den Klienten selbst bewertet, Lösungen erarbeitet und die passende(n) wieder durch ihn gewählt. Insofern ist Coaching ein ergebnisoffener Prozess.

**Am Ende eines Coachings erreicht der Klient des Coachings die Veränderungen, die gerade aus seiner Sicht für ihn die allerbesten sind**. Und nicht etwa die Veränderungswünsche des Freundes, Partners oder Chefs. Dieser Prozess erstreckt sich häufig aufgrund der Tiefe und des Umfangs der Klienten-Themen über mehrere Sitzungen. Auch lassen sich länger andauernde Veränderungsprozesse besser in mehreren Coaching-Terminen begleiten.

Für professionelles Coaching haben sich diverse Techniken, beispielsweise in der Gesprächsführung, etabliert: NLP, Aufstellungen und weitere erfolgreiche Coaching-Techniken.

Einen guten und professionellen Coach zeichnet die Beherrschung solcher Methoden im Zusammenhang mit einer für das Problem des Kunden relevanten Erfahrung aus. De facto tritt er als (Sparrings-)Partner seines Kunden auf, wobei der Kunde die Inhalte des Coachings bestimmt, der Coach als Moderator die besten Techniken sinnvoll kombiniert und für den Prozess verantwortlich ist.

### Wer ein gutes Coaching möchte, benötigt einen guten Coach...

Der Auswahl des richtigen Coachs kommt eine große Bedeutung zu. Ulrike Berlenbach arbeitet nach dem Ehrenkodex des DVCT ([www.dvct.de](http://www.dvct.de)) und ist nach dessen Richtlinien zertifiziert.

### ...und kann sein Anliegen beschreiben.

Um den richtigen Coach für ein erfolgreiches Coaching zu finden, ist es hilfreich, dass der Kunde sich über das Coaching - relevante Thema im Klaren ist und dieses beschreiben kann. Wenn nicht, formulieren wir das Ziel gemeinsam. Wir besprechen gemeinsam den Weg, wie wir das Ziel am effizientesten erreichen. Wir definieren diesen Weg und stimmen ihn im Detail genau ab.