

## WIE IST DER ABLAUF EINES COACHINGS?

Coaching ist deshalb so wirksam, weil es sich individuell an die Bedürfnisse des Coachees anpasst; daher verläuft es jedes Mal anders. Coachee und Coach bilden in der Coaching-Partnerschaft eine einzigartige Kombination. Dennoch gibt es natürlich Grundelemente im Coaching.

Zunächst muss man die Coaching-Zusammenarbeit insgesamt und die einzelnen Coaching-Termine unterscheiden.

### Typische Eckpunkte einer Coaching-Zusammenarbeit:

- Coachee und Coach schließen einen Coaching-Vertrag.
- Bestandteile des Vertrags sind Themen wie Verschwiegenheitspflicht, Rechte und Pflichten, einzuhaltende Ethikstandards, Honorar.
- Coach und Coachee vereinbaren gleich zu Anfang möglichst genau, was die Zielsetzung des Coachings ist, wie lange die Zusammenarbeit voraussichtlich andauern soll und wie viele Stunden in diesem Zeitraum zur Verfügung stehen.
- Die Zusammenarbeit sollte mindestens über einen Zeitraum von 3 Monaten gehen, um Wirkung entfalten zu können. In der Regel dauert die Coaching-Zusammenarbeit 6 bis 9 Monate an, wobei am Anfang häufiger Termine stattfinden und die Abstände gegen Ende länger werden können.
- Typischerweise vereinbaren Coach und Coachee zunächst ein Paket von 5 Terminen.
- Ein Termin dauert üblicherweise 60 Minuten.
- In den meisten Fällen finden die Termine telefonisch statt. Bei räumlicher Nähe können auch persönliche Termine vereinbart werden.

### Coaching-Termine:

#### **Probecoaching:**

- Vor Beginn der Zusammenarbeit gibt es in der Regel ein Probecoaching, in dem der Coachee Coaching einmal kostenfrei und unverbindlich ausprobieren kann. Außerdem prüfen Coachee und Coach, ob sie gut zusammenpassen und die Chemie stimmt.
- Kommt es zu einer Zusammenarbeit, vereinbaren Coachee und Coach zum Auftakt Ihrer Zusammenarbeit einen ausführlichen, ca. zweistündigen Kennenlerntermin.

#### **Kennenlerntermin:**

- Vor dem Kennenlerntermin erhält der Coachee einen Katalog von Fragen zur Bearbeitung, die ihm helfen sollen, noch genauer zu definieren, was er mit dem Coaching erreichen will. Darüber hinaus stimmen Erkundungsfragen den Coachee auf den Termin ein. Erkundungsfragen sind offene Fragen, die den Coachee zum Nachdenken anregen sollen, z.B. „Wenn Sie Ihr bestes Selbst sind, was sehen andere?“. Der Coach erhält die Antworten auf die Fragen im Vorfeld des Kennenlerntermins zur Vorbereitung.
- Im Kennenlerntermin geht es zum einen um die Klärung noch offener organisatorischer Fragen und Regeln der Zusammenarbeit; und zum anderen um die Vertiefung von grundsätzlichen

Fragen: Was ist Ihnen wichtig (Werte)? Wie würde ein ideales Leben für Sie aussehen? Wie empfinden Sie Ihr Leben derzeit? In welchen Lebensbereichen möchten Sie eine Verbesserung sehen? Wie sollen diese Verbesserungen aussehen? ...

- Üblicherweise ergibt sich aus dem Kennenlerntermin schon eine Reihe weiterer Fragen und es wird ein Prozess des tieferen Nachdenkens angestoßen.
- Es ist auch durchaus möglich, dass sich die Zielsetzung des Coachings noch einmal verschiebt, sobald Coachee und Coach am Thema arbeiten und der Coachee sich ganz sicher in der Coaching-Partnerschaft fühlt.

### **Coaching-Termine:**

- Für die eigentlichen Coaching-Termine wird dem Coachee zur Vorbereitung wiederum eine Reihe von Fragen zur Verfügung gestellt, die unter anderem dazu dienen, gewonnene Erkenntnisse festzuhalten – denn die meisten Erkenntnisse ergeben sich nicht unbedingt im Coaching-Termin, sondern in der Bearbeitung und Reflexion zwischen den Terminen.
- Wichtig ist, dass der Coachee selbst bestimmt, worauf sich der Coaching-Termin fokussieren soll. Das stellt sicher, dass der Schwerpunkt der Arbeit immer dort liegt, wo der Coachee ihn haben will. Das spart Zeit und Geld.
- Durch die idealerweise schriftliche Vorbereitung entsteht eine Art Tagebuch. In der Rückschau kann der Coachee so Entwicklungen, Gefühlslagen oder Perspektivenwechsel leichter nachvollziehen.
- Die Aufteilung der 60 Minuten sieht üblicherweise so aus, dass ca. 10% auf die Begrüßung und Klärung des jeweiligen Themenfokus' entfallen, 80% auf die Bearbeitung des Themas und abschließend 10% auf die Zusammenfassung des Ergebnisses und die Abstimmung und Formulierung von Aufgaben, die bis zum nächsten Mal zu bearbeiten sind.
- Aufgaben können weitere Erkundungsfragen und konkrete Handlungen oder Herausforderungen sein.
- Jede Aufgabe wird im Konsens vereinbart.
- Der Coachee handelt eigenverantwortlich und hat zu jeder Zeit das letzte Wort.

### **Schlusstermin:**

- Der Schlusstermin dient dazu, das Coaching noch einmal zusammenzufassen, wesentliche Ergebnisse, Erkenntnisse, Veränderungen, Entscheidungen rückblickend zu betrachten und Erfolge anzuerkennen und zu feiern.

### **Nach dem Schlusstermin:**

- Hat sich eine gut funktionierende Partnerschaft entwickelt, ist es nicht unüblich, dass Coachee und Coach sich später immer wieder einmal auf Wunsch des Coachee zu einzelnen Coaching-Terminen zusammenfinden, um gemeinsam Entwicklungen zu betrachten, den Fokus wieder zu schärfen oder Kurskorrekturen herauszuarbeiten.

- Da ich in einem Netzwerk von professionellen Coaches arbeite, profitiert der Coachee auch davon, dass ich ihr oder ihm andere mir vertraute Coaches mit bestimmten Spezialisierungen (z.B. Paar-Coaching, Coaching in Kombination mit Fitness, Coaching in Kooperation mit einem Therapeuten) empfehlen kann, wenn der Entwicklung des Coachees damit am besten gedient ist.

### **Besonderheit in der Zusammenarbeit mit mir: Stärken Coaching**

- Da ich zertifizierter Stärken Coach bin, nehmen die Coachees im Rahmen des Coachings üblicherweise auch am Clifton StrengthsFinder-Assessment teil.
- Der Clifton StrengthsFinder ist ein webbasiertes Instrument zur Talentermittlung aus der Perspektive der Stärkenpsychologie. Er hilft Ihnen zu erkennen, welche ausgeprägten Talente Sie haben.
- In meiner Eigenschaft als Stärken Coach helfe ich Ihnen, Ihre Talente klarer zu erkennen, sie wertzuschätzen und Strategien zu entwickeln, wie Sie sie zu echten Stärken ausbauen können, um Sie für Ihren persönlichen Erfolg einzusetzen.

Noch Fragen? Gerne stehe ich dafür zur Verfügung.

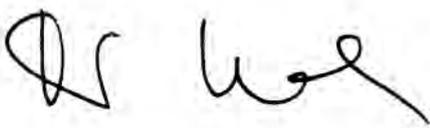


Dieter Wunderlich ist Associate Certified Coach (ACC) der International Coach Federation (ICF) und Certified Professional Co-Active Coach (CPCC). Weiterhin ist er durch Gallup Inc. zertifizierter Stärken Coach. Er verfügt über 17 Jahre internationale Management- und Führungserfahrung und war vor seiner Selbständigkeit 5 Jahre als Director Corporate Responsibility International für die ALDI SÜD Unternehmensgruppe tätig

**Tel.: +49 9187 922 94 82**

**E-Mail: [dieter.wunderlich@questcafe.com](mailto:dieter.wunderlich@questcafe.com)**

**Webpage: [www.questcafe.com](http://www.questcafe.com)**



Dieter Wunderlich

Professional Life & Leadership Coach, ACC, CPCC, Certified Strengths Coach

