

Coaching – ein ressourcen- und zielorientiertes Vorgehen

Geschichte von Coaching

- Ursprünglich im Spitzensport verwendet
- Fachliche und psychologische Betreuung von Athleten und Teams
- Coach in der Regel Experte in der Sportart
- Erreichen von Höchstleistungen im Vordergrund
- Gewicht immer stärker auf den mentalen Bereich
- Zusätzliche Formen und Vorgehensweisen aus dem Therapiebereich
- Professionelle Formen von Beratung im beruflichen/privaten Umfeld

Ziele des Coachings

- Beheben von aktuellen Problemsituationen (Defizit)
- Störende Situationen künftig verhindern (Prävention)
- Zugang zu nicht ausgeschöpften Potentialen (Ressourcen) ermöglichen
- Die Grenzen sind meistens fließend
- Beim Start steht oft der Defizitansatz

Methoden

Expertencoaching:	Fachcoaching, Inhalt steht im Vordergrund; Vermitteln von Wissen, Aufbau von Fähigkeiten; Erfahrung des Coaches wird genutzt; Coach macht Vorschläge
Prozesscoaching:	Coachee erkennt Probleme selbst; er erarbeitet Zielsetzungen und findet Lösungen; Coach unterstützt und verantwortet den Prozess; Hilfe zur Selbsthilfe
Verhältnis:	in etwa 2:1 zugunsten Expertencoaching, verliert jedoch mehr und mehr an Bedeutung

Coachingformen

- Einzelcoaching (Einzelperson)
- Teamcoaching (Arbeitsteams, Projektteams)
- Organisationsentwicklungsanlässe

Nutzen

- Unterstützung bei der Bewältigung von Problemsituationen
- Verbessern der Lern- und Problemlösungsfähigkeit
- Leichter Umgang mit Situationen in Veränderungsprozessen
- Spannungsfelder können ausbalanciert und erträglicher gemacht werden

Gut zu wissen

- Der Wille für eine persönliche Veränderung muss vorhanden sein
- Es gibt nicht nur die eine mögliche Wirklichkeit, es gibt immer mehrere
- Der Coach irritiert und gibt dadurch Anstöße für andere Denk-/Handlungsmuster

Kontakt

TT Transfer Team GmbH
Dalmazirain 22
Postfach 8525
3000 Bern 1

Telefon: +41 31 352 70 50 e-Mail: info@transferteam.ch