

Coaching

- „Entwicklungsinstrument für **gesunde** Menschen“
(Dembowski, 2009)
- „jedes Problem, das sich nicht in zehn Stunden erledigen lässt, braucht etwas anderes“
(Loos, 1991)
- „kleiner Schubs in die richtige Richtung“
(Rauen, 2001)
- „eine Art beschleunigtes Lernen“
(Rauen, 2001)

Definition von „Coaching“

Coaching ist ein **personenzentrierter** Beratungs- und Betreuungsprozess, der

- berufliche und private Inhalte umfassen kann,
- zeitlich begrenzt und freiwillig ist.

Ziele:

- Ressourcen optimieren und stärken
- Fähigkeit zum Selbstmanagement verbessern

Achtung Datenschutz!

Wo steckt das „mental“ im „Mental Coach“?

Ziel:

- Ausbildung, Förderung und Selbstbeeinflussung aller mentalen = geistigen Prozesse
- über die Arbeit mit den inneren Prozessen positive Beeinflussung des Handelns bzw. Verhaltens

Vorgehen:

- Erhöhung der Selbstregulation durch Hilfe zur Selbsthilfe
- Arbeit mit der Vorstellungskraft in Form von Visualisierungen
- durch Fragen:
 - Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen
 - Perspektivenwechsel
 - Veränderung von Gedankenmuster
 - ...

Coaching im Gegensatz zur Psychotherapie

- keine Bearbeitung tiefgehender, privater und persönlicher (psychischer) Probleme
- geringere emotionale Tiefe der thematisierten Probleme
- keine Analyse der gesamten Persönlichkeit, sondern Lösungs-/ Zielorientierung
- kurz- bis mittelfristig

Coaching im Gegensatz zur Beratung

- Coach ist Prozessberater mit Methodenvielfalt, kein Fachberater mit spezifischem Fachwissen
- Coach und Coachee bestimmen zusammen Inhalt und Ablauf
- kein Beziehungsgefälle
- Ziel: erhöhte Selbstreflexionsfähigkeit, statt Aufbau von fachlichen Kompetenzen
- Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe statt Etablierung als Berater