

## Der passende Coach – wie finde ich ihn?

Wenn Sie für sich noch keinen passenden Coach gefunden haben, wollen wir Ihnen hier einen Leitfaden mitgeben der Ihnen dabei behilflich ist.

Da Coaching sehr breit aufgestellt ist gilt es erst einmal zu klären welche Unterstützungen gibt es, was ist Coaching, Welches Coaching kommt für Sie in Frage. Dann erst sollten Sie auf die Suche gehen. Aus der Vielzahl von Coaches sich einige wenige herausuchen und unbedingt ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch führen.

Unter dem Punkt der Richtige geben wir Ihnen Kriterien an die Hand die Ihnen bei der Entscheidung behilflich sein sollen.

Trotz aller Voraussicht kann sich nach einigen Sitzungen herausstellen, dass der Coach fachlich doch nicht so recht passt oder die "Chemie" nicht stimmt. Dann sollten Sie sich vor einem Wechsel nicht scheuen.

### Arten der Unterstützung

Bevor Sie weiter im Bereich Coaching auf die Suche gehen, ist es sinnvoll zu klären, ob Coaching für Sie das richtige ist, und wenn ja, welches Coaching für Sie das richtige ist.

Neben Coaching bieten sich auch vielfältige andere Wege zur Unterstützung an (siehe untere Liste). Wenn es aber nicht um reine Fachkenntnisvermittlung oder -behandlung geht, ist Coaching unserer Erfahrung nach immer ein Weg der besseren Wahl. Lesen Sie hierzu auch ausführlicher unter [Was ist Coaching](#) und [Coaching Wann und Wozu](#)

- Coaching
- Beratung
- Schulung
- Training
- Metaberatung
- psychologische Betreuung (Therapie)
- ärztliche Betreuung
- Mediation
- u.a.

### Was ist Coaching

Wenn Sie sich diesbezüglich schon etwas umgehört haben, werden Sie festgestellt haben, dass es unterschiedliche Ansichten darüber gibt, was Coaching ist.

- Der eine sagt: "Coaching ist, dem Klienten zu helfen, seine Antworten und Lösungen selbst zu finden."
- Der andere sagt: "Coaching ist, den Coachee (Klienten) auf die Sprünge zu helfen."
- Der dritte sagt: "Der Mandant muss so richtig gefordert werden. Ihm muss schwindelig vor lauter Neuem werden und dann sortiert man ihn so wie es sein soll."
- Der vierte: "Ich coache wie ein Sportcoach, ich fordere und fördere Sie, ich gebe Ihnen Zuckerbrot und Peitsche."
- Der fünfte meint: "Beim Coaching ist es wichtig, dass der Coach mehr weiß als sein Klient"
- Und der sechste: "Es ist nicht wichtig, dass der Coach Fachmann auf dem Gebiet des Kunden ist, sondern Fachmann für Entwicklungsprozesse."

Diese Liste könnte man wahrscheinlich noch lange weiterführen. Damit wollen wir zeigen, dass es nicht darauf ankommen kann, Coaching allgemein zu definieren, sondern für sich zu bestimmen, was man/Frau braucht. Dann können Sie die Vielfalt des Angebotes nutzen und den für Sie richtigen Coach finden. Um gemeinsam über Coaching zu sprechen, ist es besonders wichtig zu klären wie Sie sowie Ihr Gesprächspartner es definieren. Ansonsten kann es leicht zu Missverständnissen kommen.

Um Ihnen Anhaltspunkte für Ihre Definition von Coaching zu geben und unsere Position klarzustellen haben wir hier einige Informationen zusammengetragen.

## **Eine Definition von Coaching**

### **Was verstehen wir unter Coaching?**

Da Coaching und der Einsatz des Wortes also sehr unterschiedlich ist, ist es nötig diesen Begriff für [www.coachingnet.info](http://www.coachingnet.info) zu definieren. Coaching, wie wir es verstehen, bewegt sich schwerpunktmäßig in den Bereichen prozessorientierte Fachberatung und prozessorientierte Persönlichkeitsberatung.

### **Es gilt also folgende Definition des Coaching:**

Coaching ist ein Instrument zur Wahrnehmung, Gestaltung und Beschleunigung menschlicher Prozesse und Entwicklungen. Der Unterschied zu einer klassischen Beratung (z.B. Unternehmensberatung) besteht darin, dass der Klient (der Mitarbeiter) während einer Sitzung keine Ratschläge bekommt. Der Coach nimmt den Klienten in seiner Einzigartigkeit wahr und gibt ihm Hilfestellungen bei seinen individuellen Themen. Die Verantwortung für sich selbst bleibt beim Klienten. Der Coach ist für den Prozess verantwortlich.

Coaching lehrt nicht, sondern hilft dem Klienten zu erkennen, sich zu bewegen, zu lernen.

**Coaching ist eine Fertigkeit**, die von Grund auf verstanden werden muss und daher

eine gründliche Ausbildung und viel Übung erfordert. Dann ist es eine erstaunliche Hilfe, die bereits in relativ kurzer Zeit das Potential eines Menschen freisetzt, damit er seine eigenen Abläufe optimieren kann. Der Coach unterstützt dabei den Klienten, genauer hinzusehen und zu beobachten. Aus dem neu gewonnenen Verständnis heraus sieht der Klient wieder "klarer" und findet die Lösungen und Wege selbst.

## Wege der Coachsuche

Nachdem Sie sich über Art und Weise der Begleitung klar geworden sind, stellt sich für Sie die Frage:

Wie finde ich den zu mir passenden Coach?

Um Ihnen bei der Suche behilflich zu sein, geben wir im Folgenden einige Tipps. Wir haben die Hinweise nach der Relevanz geordnet.

- Freunde und Bekannte

Vielfach kommen Klienten über Empfehlungen zum Coach. Sie profitieren von den guten Erfahrungen Ihnen bekannter Personen. Trotzdem müssen Sie für sich die Fragen nach der zwischenmenschlichen Chemie, der fachlichen Orientierung, den individuellen Qualitätsansprüchen und dem gewünschten Preis-Leistungsverhältnis klären. Es kann sich durchaus herausstellen, dass der empfohlene Coach zwar sehr gut zum Empfehler passt, aber nicht zu Ihnen.

- Coachvermittler - Ein Coachvermittler hilft Ihnen bei der Klärung Ihrer offenen Fragen und bei der Suche nach einem zu Ihnen passenden Coach. Dabei müssen Sie sich nicht wie bei einer Coachdatenbank auf Geschriebenes verlassen. Vielmehr werden alle Aspekte Ihrer Suche in einem unverbindlichen Gespräch berücksichtigt und fließen in eine Empfehlung ein. Der Vermittelnde sollte selbst erfahrener Coach sein und Ihnen keinen Coach aufdrängen.

Hier finden Sie Coaches:

- Coachdatenbanken
- weitere Internetrecherche
  - Suchmaschinen
  - Metasuchmaschinen
  - Verbände und Organisationen
  - Online Branchenverzeichnisse
- Im Unternehmen
  - Personalabteilung
  - Kollegen
  - Intranet
- Zeitschriften, Fachzeitschriften Tagespresse
- Vortragsveranstaltungen und Messen

- Telefonbuch, Branchenbuch

## Vorauswahl

Wenn Sie die zuvor genannten Wege genutzt haben, um sich einen Marktüberblick zu verschaffen, dann müssen Sie jetzt eine Vorauswahl treffen.

Es gibt ganz persönliche Auswahlkriterien, die sie bewusst oder unbewusst anwenden, um die Flut an Möglichkeiten einzuschränken.

Mögliche Kriterien (keine Rangfolge, nicht alle müssen für Sie relevant sein)

- Art des Coachings
- Coachingablauf
- Erreichbarkeit (regional)
- Sympathie
- Glaubwürdigkeit
- Vertrauenswürdigkeit
- Integrität
- Alter
- Mann oder Frau
- Höhe des Honorars
- Qualifikation
- Lebenserfahrung
- Berufserfahrung
- Coachingerfahrung
- Referenzen
- persönliche Empfehlungen
- Ort, an dem die Coachings durchgeführt werden
- u.a.

## Vorgespräche führen

In jedem Fall sollten Sie mit dem/den Coach/es ein ausführliches (ca. 1 Std) Vorgespräch führen um sich zu informieren und ein Gefühl für die Person zu bekommen.

Neben der Abklärung der zuvor unter Vorauswahl genannten Punkte sollten Sie sich ein Bild über den Coach machen können. Das heißt Sie sollten ein Gefühl dafür entwickeln können ob der Coach auf Ihrer Wellenlänge ist.

Dazu geben Sie sich Gelegenheit genau rein zu horchen. Das erreichen Sie am Besten, wenn sie einen Teil des Gespräches zum Betrachter werden, also zuhören, schauen, wahrnehmen, wie verhält sich der Coach, ihn auf sich wirken lassen. Fühlen Sie sich verstanden, bekommen Sie Aufmerksamkeit? Entsteht so was wie Kontakt zwischen Ihnen und dem Coach. Versuchen Sie auf die nachstehenden Punkte zu achten.

## Kriterien für Ihre Entscheidung:

- Können Sie eine Beziehung zum Coach aufbauen (Vertrauen, das Gefühl wahrgenommen zu werden, das Gefühl volle Aufmerksamkeit zu erhalten)
- Haben Sie das Gefühl, dass die Außendarstellung des Coaches mit der Wirklichkeit übereinstimmt
- Hat der Coach Ihnen zugehört, wenn Sie etwas von sich erzählt haben.
- Hat der Coach Ihnen offene Fragen gestellt
- Hat der Coach intensiv versucht, Ihre Situation zu verstehen
- Haben sie ein gutes Gefühl entwickeln können
- Hat der Coach Ihnen Raum gelassen - zum Nachdenken, zum Formulieren etc.
- Räumt der Coach Ihnen eine Bedenkzeit ein oder nötigt er Sie zu einer schnellen Zusage
- Macht der Coach eine Aussage über die Kosten (Kostentransparenz)
- Hatten Sie genügend Möglichkeit, dem Coach Fragen zu stellen

siehe auch Coachqualitäten

### **Wechsel jederzeit möglich**

Nun haben Sie sich für einen Coach entschieden, stellen aber früher oder später fest, dass er doch nicht der Richtige ist (entweder haben Sie kein Vertrauen, sein Problemlösungsansatz passt nicht zu Ihnen, Sie halten ihn nicht für kompetent genug oder er ist ihnen einfach nicht mehr sympathisch - alles sehr menschlich).

In diesem Fall sollten Sie den Coach davon informieren und sich einen anderen wählen. Ein guter Coach wird Ihnen in diesem Fall nie böse sein, sondern Verständnis zeigen.