

TYPISCHER ABLAUF — PHASE I

I. Phase — Kennenlernen und Auftragsklärung

Wir lernen uns kennen. Sie schildern Ihr aktuelles Problem/Thema, und wir umreißen die konkreten Ziele, die Sie mit Hilfe des Coachings ansteuern wollen. Bei einigen Themen ist es ratsam, den direkten Vorgesetzten in die Auftragsklärung zu involvieren. Nach dem Gespräch treffen beide Seiten die finale Entscheidung zur Zusammenarbeit. Im positiven Fall kommt es zum Coaching-Vertrag, in dem wir festlegen, in welchem organisatorischen und zeitlichen Rahmen das Coaching stattfindet und woran wir erkennen werden, dass das Ziel erreicht wurde. — Es ist nicht unüblich, dass Coaching-Ziele im Verlauf des Prozesses angepasst werden müssen.



TYPISCHER ABLAUF — PHASE 2

2. Phase — Intake Session

Zu Beginn des Coachings steht die Intake-Session. In dieser Phase erhalten Sie von mir eine Reihe von Fragebögen, die mir dazu dienen, mir ein hinreichend komplettes Bild über Sie, Ihre berufliche und, sofern relevant, Ihre private Situation zu verschaffen — d.h. die Systeme kennenzulernen, in denen Sie agieren. Dazu gehören in der Regel auch ein kompletter Lebenslauf und, sofern vorhanden, Persönlichkeitstests und 360° Feedbacks, an denen Sie teilgenommen haben, sowie ein aktuelles Performance Appraisal. Danach beginnen wir mit dem eigentlichen Coaching. — Falls im Coaching lediglich ein singuläres Ereignis oder Problem behandelt werden soll, kann die Intake Session entfallen.



TYPISCHER ABLAUF — PHASE 3

3. Phase — Durchführung der Coaching-Sitzungen

Das Coaching ist von Anfang an auf das fokussiert, was Sie wollen. Das heißt, Sie sind der Treiber. Die Coaching-Sitzungen können bei Ihnen im Unternehmen, extern oder per Telefon/Skype durchgeführt werden. In der Regel ist ein Mix sinnvoll.

Vor jeder Sitzung erhalten Sie einen Vorbereitungsbogen, den Sie mir spätestens am Vorabend unseres Termins zusenden. In den Sitzungen arbeiten wir dann zielorientiert an Ihren Anliegen, reflektieren Erlebnisse und Wahrnehmungen, aktivieren Ihre Ressourcen und erweitern Ihre Sicht auf Handlungsoptionen. Mein Coaching-Stil ist vom systemisch-lösungsfokussierten Ansatz geprägt, ich integriere aber auch gern Strukturaufstellungen und kleine Rollenspiele und Übungen in die Arbeit. Sie hören von mir Hypothesen, Perspektiven, Vorschläge - die Entscheidung über Veränderungen und Handlungen bleibt bei Ihnen. ...



TYPISCHER ABLAUF — PHASE 3

... für die Zeit zwischen den Sitzungen erhalten Sie Hausaufgaben, z.B. in Form von Denk- oder Beobachtungsaufgaben und Sie können neue Verhaltensweisen im Alltag erproben und die Ergebnisse dann im Coaching auswerten. Je nach Thema und Situation könnte sich auch der Besuch von unterstützenden Seminaren oder der Einsatz von bestimmten Tools, z.B. Persönlichkeitstypologien oder 360° Feedbacks, anbieten. Das Coaching richtet sich auf Ihr Anliegen im Kontext der Ziele und Aufgaben Ihrer Rolle bei der Arbeit. Absolute Vertraulichkeit von meiner Seite und Selbstverantwortung von Ihrer Seite sind vorauszusetzen.



TYPISCHER ABLAUF — PHASE 4

4. Phase: — Abschluss

Das Coaching endet, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben bzw. zu dem Schluss kommen, dass Sie kein Coaching mehr benötigen. Das kann u.U. bereits nach der ersten Sitzung der Fall sein. Oft werden mehrere Themen in ein Coaching integriert, so dass die durchschnittliche Anzahl von Sitzungen bei ca. 5-6 liegt. Unter meinen Klienten gab es jedoch auch welche, bei denen sich das Coaching bis zu einem Jahr hinzog und sich der Klient auch heute noch sporadisch coachen lässt, so z.B. vor Entscheidungen von großer Tragweite. In jedem Fall entscheiden Sie, wann der Prozess endet.

