

Informationen vor dem ersten Coaching Termin

Diese Informationen dienen der Aufklärung und dem allgemeinen Verständnis über Coaching und unsere Zusammenarbeit. Wichtige Punkte werden wir noch einmal kurz im persönlichen Gespräch thematisieren. Vielleicht haben Sie bereits Coaching Erfahrung? Dann sind viele der Informationen sicherlich nicht neu.

Allgemeine Methoden und Coaching- Konzept

- ✓ Ich orientiere mich an den [Ethischen Richtlinien der ICF](#)
- ✓ **Verantwortung** bleibt beim Klienten (ist Experte für das eigene Leben)
- ✓ Coach ist **Prozesslenker** und kein Lehrer, der die fertige Lösung präsentiert
- ✓ Arbeit auf **Augenhöhe**: keine Hierarchie (von oben herab)
- ✓ **Haltung des Coaches**: „Nicht- wissen & Nicht- verstehen“
- ✓ **Allparteilichkeit**: vorschnelle Lösungen werden hinterfragt
- ✓ **Fokus**: lösungs-, ziel- & ressourcenorientiert (≠ Fokus Vergangenheitsaufarbeitung)
- ✓ Ziel vs. Weg: iterative & zirkulierende Fragen, Metaperspektive einnehmen, Spiegeln von Gesagtem/ Verhalten etc., systemisch hinterfragen & entwirren
- ✓ **Viel hören, wenig fragen** (Fragen können sich ähnlich anhören, oder auch provokant klingen, um Konstruktionen oder Themen aufzudecken)

Meine Ergänzungen:

- ✓ **umfassende Betrachtung**: Mensch mit all seinen Gedanken & Konstruktionen, Emotionen, inneren Bildern, Verhaltensmustern, körperlichen Markern, sozialen Gefügen usw.
- ✓ **Wertschätzend** aber ehrlich & direkt (**Entwicklung** des Klienten)
- ✓ **Zusammenarbeit** passt sich an. Vieles ist möglich, aber immer auf **Augenhöhe** und **vorheriger ehrlicher Absprache**! Wir bauen eine **Coaching- Beziehung** auf!
- ✓ Tools, Training oder fachliche Beratung nur, wenn abgestimmt und im Coaching- Prozess sinnvoll (wollen vs. brauchen)