

FAQ Berufs- und Karrierecoaching

1. Was ist Coaching?
2. Wann ist Coaching sinnvoll?
3. Was sind typische Coaching-Themen?
4. Was macht ein Coach, um seinem Kunden zu helfen?
5. Was sind die Voraussetzungen für ein gutes Coaching?
6. Wie finde ich heraus, welcher Coach zu mir passt?
7. Wozu ist Coaching nicht geeignet?
8. Für wen ist Coaching sinnvoll?
9. Wie lange dauert Coaching?
10. Worin unterscheidet sich Coaching von anderen Formen der persönlichen Unterstützung?

1. Was ist Coaching?

Coaching ist eine effektive und äußerst hilfreiche Form der individuellen Unterstützung durch einen ausgebildeten Coach, um die berufliche und private Zukunft zu planen, persönlich schwierige Situationen zu verbessern und erstrebenswerte Ziele zu erreichen.

2. Wann ist Coaching sinnvoll?

Berufs- und Karrierecoaching ist sinnvoll, wenn es um eine berufliche Versetzung, einen Stellenwechsel oder um eine berufliche (Neu-)Orientierung geht, wenn die Führungsqualität verbessert werden soll, in beruflichen Konflikt- und Krisensituationen, zur Steigerung des Selbstwertes und -vertrauens, zur Motivationsverbesserung, als Begleitung bei Karrierefragen; allgemein auch zur Verbesserung von Zeit- und Selbstmanagement, sozialer Kompetenz und zur Verbesserung des persönlichen Lebensmanagements.

3. Was sind typische Coaching-Themen?

Typische Coaching-Themen, sind berufliche und private Themen bzw. Situationen, die der Mensch aufgrund wiederholter Vorkommnisse als störend und hinderlich empfindet und selbst keine Lösung findet. Typische Beispiele für Berufs- und Karrierecoaching sind:

- „Immer wieder passiert es mir, dass ich in Konflikte mit meinem Vorgesetzten/Kollegen gerate! Was kann ich tun, dass dies zukünftig nicht mehr passiert?“
- „Ich stelle fest, dass ich beruflich nicht weiterkomme! Ich weiß aber nicht woran es liegt.“
- „Ich möchte mich beruflich verändern, doch weiß ich momentan gar nicht genau wohin.“
- „Ich habe meinen Job verloren! Wie finde ich nun eine für mich passende Stelle?“
- „Ich fühle in meiner derzeitigen Position ziemlich über/unterfordert! Wie kann ich das ändern?“

4. Was macht ein Coach, um seinem Kunden zu helfen?

Der Coach hilft dem Kunden zuerst ein wünschenswertes Ziel zu formulieren, das anstelle des bisherigen (unerwünschten) Ergebnisses stehen soll. Anschließend kann mit dem eigentlichen Coaching, d.h. mit der Planung der Zielerreichung begonnen werden. Es werden mögliche Hürden und Hindernisse bearbeitet, Chancen und Wahlmöglichkeiten erschlossen, Entscheidungsalternativen erarbeitet, mögliche Reaktionen des Umfelds berücksichtigt und integriert, Maßnahmen besprochen und verschiedene Ressourcen genutzt. Der Kunde wird schrittweise begleitet um sein Ziel zu erreichen.

Am Ende der Coaching-Sitzung werden die zu setzenden Maßnahmen besprochen und zeitlich definiert um in der nächsten Sitzung die Ergebnisse zu evaluieren und anschließend einen neuen Teil des Weges beschreiten.

5. Was sind die Voraussetzungen für ein gutes Coaching?

Die wichtigste und grundlegendste Voraussetzung für ein gutes Coaching ist das Vertrauen und eine gute persönliche Verbindung zwischen dem Coach und dem Kunden sowie die feste Absicht des Kunden eine persönliche Veränderung herbeizuführen und an der Verwirklichung des eigenen Wunsches zu arbeiten. Dazu muss sich der Kunde auf den Coach einlassen und auch außerhalb des Coachings an sich arbeiten.

6. Wie finde ich heraus, welcher Coach zu mir passt?

Nutzen und vergleichen Sie verschiedene Coachprofile und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Gesprächstermin mit dem Coach Ihrer Wahl. Ein Coach für Ihr Thema verfügt über eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung und hat entsprechende Praxiserfahrungen vorzuweisen.

7. Wozu ist Coaching nicht geeignet?

Coaching ist nicht dazu geeignet, andere Menschen zu verändern oder psychische bzw. physische Beschwerden zu heilen. Coaching bedeutet die Begleitung und Unterstützung für den eigenen Weg.

8. Für wen ist Coaching sinnvoll?

Berufs- und Karrierecoaching richtet sich an Menschen, die einen Berufseinstieg oder im Berufswiedereinstieg suchen. Aber auch an Berufstätige, Freiberufler, Selbständige, Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte. Auch Studierende können von Coaching profitieren. Generell ist es geeignet für alle Menschen, die sich beruflich (neu) orientieren oder beruflich verändern wollen.

9. Wie lange dauert Coaching?

Je nach persönlicher Situation und persönlicher Zielsetzung bedarf es in der Regel mehrerer Termine, etwa 4 bis 10 Stunden um das gewünschte Thema zu bearbeiten. Auch eine längere Begleitung über mehrere Monate ist möglich.

10. Worin unterscheidet sich Coaching von anderen Formen der persönlichen Unterstützung?

Coaching unterscheidet sich von anderen Formen der persönlichen Unterstützung vor allem darin, dass es sich um ein zukunfts- und lösungsorientiertes Vorgehen handelt, ausgehend von der individuellen Situation. Im Coaching geht es weniger um Ursachen-Forschung als vielmehr um die Suche nach Chancen, Möglichkeiten und Alternativen, die im Potenzial des Kunden liegen. Hierbei können verschiedene effektive Coaching Methoden zum Einsatz. Der Kunde bekommt ein persönliches Feedback sowie Anregungen, um Veränderungen nachhaltig herbeiführen zu können.