

# Persönliches Coaching

Wegbereiter – Wegbegleiter  
Beratung im Unternehmenskontext

## Coaching – was meint das?

Coaching ist Beratung unter vier Augen, in dessen Mittelpunkt der Wunsch nach Veränderung steht. Ein gutes Coaching liefert einen wertvollen Beitrag die gesteckten Ziele zu erreichen.

Mit der Klärung des Begriffs wird gleich zu Beginn deutlich, was Coaching leisten kann: So wie der englische „Coach“ es dem Menschen als Kutscher ermöglicht, von einem Ort zum anderen zu gelangen, so bringt auch das Coaching weiter, hin zu neuen Zielen. Der Coachee wird zur reisenden Person und der Coach begleitet die Reise.

Im Vordergrund steht also die eigene Reise zum selbstgewählten Ziel – und nicht die fertig vorkonfektionierte Lösung, präsentiert vom Coach. Dieser dient vielmehr als neutraler Gesprächs- und Interaktionsgegenüber, der den Weg bereitet, Türen öffnet und gemeinsam mit dem Coachee in den Prozess der individuellen Entwicklung startet. Dazu gehören die Analyse der Situation des Coachees, die Definition der Ziele und deren Erreichung in der Praxis. Der Coach bleibt dabei stets eine prozessberatende Person, während der Coachee den Prozess mit Inhalten füllt. So leistet Coaching Hilfe zur Selbsthilfe – denn Tipps und Ratschläge aus der Schublade werden einer differenzierten Persönlichkeit einfach nicht gerecht.

## Welche Anlässe für ein Coaching gibt es?

Veränderung gehört zum Leben, auch zum Beruf. Doch manchmal ist es gar nicht so einfach, den ersten Schritt in eine neue Richtung zu gehen. Dann kann es hilfreich sein, Anstöße von außen zu bekommen. Coaching wird daher oft in Phasen hoher Belastung und beruflicher Neuorientierung in Anspruch genommen. Beispielhaft mögliche Themenfelder für Ihr individuelles Coaching:

- Berufliche Weiterentwicklung und Neuorientierung
- Klärung von beruflichen und persönlichen Entscheidungen und Fragestellungen
- Entwicklung von Stärken und persönlichen Potenzialen
- Erweiterung der Führungskompetenz
- Bewältigung von Veränderungsprozessen
- Krisen- und Konfliktsituationen
- Persönliche Standortbestimmung
- Selbstreflexion
- Selbst- und Stressmanagement

## Was ist das Ziel des Coachings?

Im Coaching sollen Fragen des Coachees durch „Hilfe zur Selbsthilfe“ beantwortet werden. Hinter diesen leider etwas floskelhaften Begriffen findet sich folgender Gedanke: Durch die Steigerung der Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, seinen Standpunkt zu bestimmen, persönliche Stärken zu erkennen und das eigenen Verhalten gezielter zu steuern, entwickelt der Coachee neue Handlungsalternativen zur Erreichung seiner Ziele. Somit macht sich der Coachee vom Coach unabhängig – und dieser sich letztendlich überflüssig. Das ist unser Ziel!

## Zielgruppe

- In Unternehmen: Fach- und Führungskräfte
- Privat: Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln oder neu orientieren wollen

## Wie verläuft ein Coaching?

Ein Coaching beginnt damit, das konkrete Anliegen und den Veränderungsbedarf herauszuarbeiten und die Zielsetzung festzulegen. Im Verlauf werden dann Lösungswege entwickelt, Ressourcen definiert und konkrete Schritte zur Umsetzung vereinbart. Der Ablauf gestaltet sich im Einzelnen wie folgt:

### 1. Unverbindliches Kennenlernen

In einem kostenlosen Erstgespräch lernen sich Coach und Coachee zunächst einmal kennen und verständigen sich über ihre Erwartungen und Vorstellungen. Nach diesem unverbindlichen Kennenlernen können beide Beteiligten unabhängig voneinander entscheiden, ob sie miteinander arbeiten möchten.

### 2. Auftragsklärung

Das Auftragsklärungsgespräch findet zwischen der vorgesetzten Person, Coach und Coachee statt. Im Idealfall nimmt an diesem Gespräch auch der/die Ansprechpartner:in aus der Personalabteilung teil. So können die Veränderungswünsche und Ziele von allen Beteiligten in einem vertrauensvollen und transparenten Gespräch klar formuliert und abschließend festgelegt werden.

### 3. Coachingsitzungen

Damit eine nachhaltige Veränderung gewährleistet ist, sollte der gesamte Prozess über einen längeren Zeitraum erfolgen. Die einzelnen Coachingsitzungen finden in einem regelmäßigen Abstand statt. Eine Coachingsitzung dauert 1 Stunde. Die Anzahl der Sitzungen wird individuell und nach Bedarf im Auftragsklärungsgespräch festgelegt. Erfahrungsgemäß empfiehlt sich ein Kontingent von 10 Stunden.

### 4. Abschlussgespräch

Zum Abschluss des Prozesses überprüfen der Coach, der Coachee und als Auftraggeber:in der/die Vorgesetzte zusammen mit dem/der Ansprechpartner:in aus der Personalabteilung, ob die Ziele erreicht wurden.

## Termine

Die Termine werden individuell mit dem jeweiligen Coachee vereinbart.

## Geheimhaltungserklärung

Der Coach unterliegt der Schweigepflicht und unterrichtet nicht Dritte über den Inhalt der Coachingsitzungen. Bei Unternehmen als Auftraggeber:in findet lediglich das Auftragsklärungsgespräch sowie die Überprüfung der Zielerreichung unter Einbindung Dritter (Vorgesetzte/r und/oder Personalabteilung) statt.

**Kontakt**

Niederholz & Partner  
Personal- und Organisationsentwicklung  
Bei den Mühren 70  
20457 Hamburg

Telefon: +49 40 53 00 83 85  
Telefax: +49 40 53 00 83 86

[office@niederholz-partner.de](mailto:office@niederholz-partner.de)  
[www.niederholz-partner.de](http://www.niederholz-partner.de)