

Ablauf eines Coachings

Die Grundpfeiler eines Coachings bilden: gegenseitiges Vertrauen, Wertschätzung und Offenheit.

Ein Coachingprozess erstreckt sich in der Regel über fünf bis acht Gespräche (zu 1,5 bis 2 Stunden).

1. Die Begegnung

Im ersten Gespräch schildern Sie Ihre Situation und Ihr Anliegen. Der Rahmen Ihrer Bedürfnisse und Wünsche wird festgelegt. Sie entscheiden nach diesem Gespräch, ob Sie mit mir arbeiten möchten. Dabei ist wichtig, dass die „Chemie“ stimmt. Ich prüfe meinerseits, ob ich die richtige Ansprechpartnerin für Ihr Anliegen bin. Ist beides gegeben, schließen wir einen schriftlichen Vertrag.

Bei diesem Gespräch kann gegebenenfalls Ihr Vorgesetzter mit dabei sein. Der formale Vertrag wird in diesem Fall als Dreiecksvertrag mit Ihrem Vorgesetzten/Ihrem Arbeitgeber abgeschlossen.

2. Der Start

In der ersten Arbeitssitzung klären wir das Ziel, welches Sie mit der Beratung erreichen möchten.

3. Die Entwicklung

Ziele und Lösungswege werden erarbeitet, Strategien und Maßnahmen umgesetzt. Nach etwa der Hälfte des Beratungsprozesses überprüfen wir die Zusammenarbeit und die bis anhin erreichten Ziele.

4. Evaluation und Abschluss

Das Coaching endet mit der Überprüfung der erreichten Ziele. Gegebenenfalls erfolgt ein Abschlussgespräch zusammen mit Ihrem Vorgesetzten.