

## **Was kann ich vom Coaching eigentlich erwarten?**

Coaching ist keine Modeerscheinung. Inzwischen hat es sich als „das Entwicklungsformat“ im beruflichen Umfeld etabliert und seinen festen Platz in den Weiterbildungskonzepten großer Konzerne. Trotzdem beschäftigt Interessenten zunächst die Frage, was sie im Rahmen eines Coachings eigentlich erwarten können.

Die Antwort: Sie können eine ganze Menge erwarten – wenn Sie bereit sind, sich darauf einzulassen. Denn ohne Mitarbeit und Selbstreflexion wird es nicht gehen. Aus einer Zeit vor über 2000 Jahren ist von Sokrates dazu schon alles gesagt worden. Er nannte Coaching nur anders: Dialog. Bei ihm geht darum, das Wissen des Gesprächspartners im direkten Gespräch an die Oberfläche zu holen. Bereits damals sah Sokrates darin die Quelle zur Förderung des eigenverantwortlichen, selbstbestimmten Denkens des Einzelnen. Nach seiner Überzeugung war Dialog der örtlich und zeitlich geschützte Raum zum Aufspüren der eigenen inneren Haltung zu den Dingen des Alltags. In diesem Sinn ist Coaching also nichts Neues.

Und auch Sokrates Vorgehensweise ist uns vertraut. Sein Weg, anderen beim Nachdenken über ein bestimmtes Thema zu helfen, war, ihnen dazu Fragen zu stellen. Auch heute kann ein Coach vor allem durch intelligente Fragen einen gut geführten Dialog unterstützen um neue Perspektiven zu entwickeln, Beobachtungen zu spiegeln oder Handlungsalternativen zu diskutieren. Gelingt dies, werden sich unbeachtete Ressourcen zeigen, neues Bewusstsein geschaffen und Potentiale geweckt.

Nicht nur im Berufsleben – dort aber vermutlich in besonders komprimierter Form - ergibt sich, dass Menschen immer öfter mehrere anspruchsvolle Zielsetzungen bewältigen müssen, komplexe Entscheidungen treffen sollen und die Bedürfnisse vieler Beteiligter zu berücksichtigen haben. Dazu müssen sie im inneren Dialog erörtern, ob sie festhalten oder loslassen, sich von Sicherheitsbedürfnissen freimachen oder sie ernst nehmen oder ob sie gut gemeinte Ratschläge und Angebote anderer annehmen oder ausschlagen. Diesen inneren Dialog nach außen zu bringen ist die Kunst des Coachs.

Dabei können Coachinginteressierte erwarten, dass sie durch neue Perspektiven und Wahrnehmungen unterstützt werden, mit Beobachtungen statt Bewertungen konfrontiert werden und schließlich befähigt werden, Handlungsalternativen zu nutzen.

Gelingt der Prozess können sich Blockaden auflösen und Konflikte gemeistert werden. Man wird ernst genommen und auch wieder bereit sein, Risiken einzugehen. Erfolgreiches Coaching steigert das man sich „selbst bewusst“ ist und sich angemessen steuert. Wichtiger aber: Man wird wahrgenommen als Jemand, der etwas ist - statt danach zu streben, Etwas zu werden.

### **Zum Autor:**

Jörg Westphal hat eine über 30-jährige Erfahrung in Personalmanagement und Unternehmensführung. Seit 2007 ist er als Business Coach und Management Berater tätig. Er kennt den Alltag in schnelllebigen Märkten, Projekten und die Dynamik wechselnder Strategien aus eigenem Erleben.