

Erfolgsfaktoren im Coaching

Nutzen Sie die erfolgsrelevanten Hebel für persönliche Entwicklung Ihrer Coachees!

Prozessführung geben

Geben Sie dem Coachee Orientierung und vermitteln Sie ihm Vertrauen in Ihr Coaching, so dass er sich schnell aktiv und vertrauensvoll einbringen kann.

1. **Dem Coachee vermitteln, dass ihm geholfen wird:** Erzeugen Sie Vertrauen in sich als Coach und den Erfolg des Coachings. Zeigen Sie dem Coachee verbal und nonverbal, dass Sie für ihn und seine Anliegen da sind und machen Sie ihm Mut, dass Sie das Anliegen gemeinsam lösen werden!
2. **Coachingvorgehen erklären:** Erklären Sie Ihr Vorgehen der aktuellen Coachingsitzung und die eingesetzten Methoden, so dass der Coachee versteht, wie diese ihm bei seinen Coachingzielen und -erwartungen helfen werden.
3. **Coachingprozess strukturieren:** Vermitteln Sie Ihrem Coachee den roten Faden Ihrer Coachingsitzung prospektiv (was haben Sie vor), ad hoc (was Sie jetzt tun) und retrospektiv (was haben Sie erreicht).
4. **Kompetenz demonstrieren:** Zeigen Sie Ihrem Coachee Ihre Feld-, Fach- und Methodenkompetenz, so dass er sich bei Ihnen gut betreut fühlt.
5. **Souveräne Prozesssteuerung:** Sie leiten den Coachee souverän durch die Beratungssitzung, setzen gezielt passende Interventionen ein und verfolgen dabei einen roten Faden.
6. **Persönliche Sicherheit zeigen:** Zeigen Sie durch eine klare Stimme, klare Sprache, direkten Blickkontakt, sowie eine aufrechte Haltung, dass Sie als sicherer Coach verlässlich sind.

Kooperativ begleiten

Begleiten Sie die Coachee bei ihren Anliegen und unterstützen Sie sie dabei, Ihre eigenen Lösungen zu entwickeln und herauszufinden, was ihr wirklich wichtig ist.

1. **Aktives Zuhören:** Unterstützen Sie den Coachee durch aktives Zuhören dabei, sich selbst und seine Themen besser zu verstehen. Fördern Sie durch Nachfragen, Zuhören und Zusammenfassen auch das Mitwirken des Klienten.
2. **Auf Anliegen eingehen:** Nehmen Sie die Anliegen der Coachee bzgl. des Coachingprozesses, der Themenwahl und inhaltlicher Beiträge auf. Wenn dies ad hoc nicht sinnvoll ist, erklären Sie dies und geben den Anliegen einen klaren anderen Platz.
3. **Keine Skepsis zeigen:** Vermeiden Sie es, die Coachee oder Ihre Anliegen direkt und konfrontativ in Frage zu stellen. Lassen Sie Ihre Impulse durch gute Fragen und Methoden einfließen, die dem Coachee helfen, selbst neue Perspektiven zu entdecken.
4. **Anregungen geben statt Ratschläge:** Wenn Sie Ihrer Coachee Anregungen mitgeben, dann lassen Sie sie frei selbst entscheiden, was sie davon wie umsetzen möchte. Direktive Ratschläge oder zu detaillierte Anleitungen können von ihr meist nicht erfolgreich umgesetzt werden.
5. **Geduld zeigen:** Lassen Sie dem Coachee genügend Raum, seine Gedanken und Lösungen zu entwickeln. Vermitteln Sie auch bei Schwierigkeiten Ruhe und eine optimistische Gelassenheit.

6. **Coachee darin unterstützen, wie er gern sein möchte:** Nutzen Sie die Kraft, die in den zentralen Lebenszielen und Idealen des Coachee liegt. Identifizieren und unterstützen Sie diese.
7. **Praktische Unterstützung geben:** Unterstützen Sie die Coachee durch hilfreiche Tools, Methoden und inhaltliche Anregungen bei der Lösung ihrer Anliegen.
8. **Mitfühlung zeigen:** Zeigen sie Mitfühlung für die Emotionen Ihres Coachee. Gehen Sie auf emotionale Situationen und Äußerungen ein und zeigen Sie, dass Sie die Emotionen und die dahinterliegenden Bedürfnisse nachvollziehen können.

Ressourcen aktivieren

Nutzen Sie die vorhandenen Stärken und Potenziale Ihres Coachee und stärken Sie sein Selbstbewusstsein, so dass er sich aktiv neuen Lösungen zuwenden kann.

1. **Wertschätzung geben:** Geben Sie dem Coachee explizite Wertschätzung für seine Person, seine Fähigkeiten und Beiträge im Coaching und vermitteln Sie diese auch nonverbal.
2. **Positive Fähigkeiten erlebbar machen:** Helfen Sie dem Coachee seine positiven Seiten und Fähigkeiten bewusst zu machen und im Coaching einprägsam zu erleben, um sie für die Lösung der Coachinganliegen nutzbar zu machen.
3. **Selbstvertrauen und Optimismus erhöhen:** Stärken Sie das Selbstvertrauen des Coachee in sich und seine Fähigkeiten, das Coachinganliegen zu lösen. Vermitteln Sie dafür auch explizit Ihr persönliches Zutrauen.
4. **Probleme als Ansporn für den Coachee vermitteln:** Helfen Sie dem Coachee aus etwaigen Opferhaltung herauszukommen und vermitteln Sie stattdessen, die Chancen und positiven Herausforderungen, die in den Problemen stecken. Nutzen Sie die Kraft der Probleme, um den Tatendrang Ihres Coachee zu fördern.
5. **Beiträge des Coachee bestärken:** Regen Sie Ihre Coachee an, aktiv zum Coaching beizutragen, indem Sie Ihre Fortschritte zwischen den Sitzungen, Ihre Beiträge und Ideen in den Sitzungen sichtbar machen sowie diese in ihrer Bedeutung bestärken.
6. **Lösungsorientiert vorgehen:** Fokussieren Sie den Coachee auf den erwünschten Zielzustand, mögliche Veränderungen und das, was funktioniert. Nutzen Sie Fragen nach dem „Wie“ und „Wozu“, um den Coachee anzuleiten, aktiv nach Lösungen zu suchen.

