

Das große **COACHING MANUAL**

Die Grundprinzipien erfolgreichen
Coachings im 21. Jahrhundert

Inhalt

Vorwort	Seite 3
Was ist modernes Coaching im 21. Jahrhundert	Seite 4
Wie ist Coaching definiert?	Seite 6
Worin unterscheidet sich Coaching?	Seite 6
Welche Chancen bietet der Coachingmarkt?	Seite 9
Welche Arten von Coaching gibt es, welches Erfolgsgebiet, welche Nische kann ich füllen?	Seite 12
Viele Möglichkeiten bringen viele Fragen	Seite 16
Wie werde ich Coach und welche Qualifikationen benötige ich?	Seite 17
Werde ich das überhaupt können?	Seite 18
Wie baue ich mir ein Business auf?	Seite 19
Der Ansatz von CERTYCOACH®	Seite 20
Wie praktizieren wir bei CERTYCOACH® Coaching?	Seite 24
Das reichhaltige Buffet – die Hauptansätze von CERTYCOACH®	Seite 28
Was heißt das für die Praxis?	Seite 29
Ein Methoden-Mix für alle Bereiche des Menschseins	Seite 29
Wer entscheidet, welche Methode am besten passen könnte?	Seite 30
Schlussbemerkung	Seite 32

Vorwort

Ein herzliches Hallo!

Wir freuen uns, dass Du Dir die Zeit nimmst, **Das große Coaching-Manual** zu lesen. Das zeigt Dein Interesse an dem Thema Coaching. Und damit haben wir schon eine Gemeinsamkeit gefunden. Für uns, bei CERTYCOACH®, ist Coaching nämlich eine große Leidenschaft und die professionelle Etablierung ein echtes Anliegen.

Mit diesem Manual wollen wir Dir unser Verständnis von Coaching aufzeigen und ganz konkret Stellung beziehen, was für uns modernes Coaching im 21. Jahrhundert bedeutet. Wir verraten Dir, welche Herausforderungen und Chancen wir in dem Thema sehen.

Zusätzlich wollen wir Dir konkrete Auswahlkriterien für einen guten Coach und gutes Coaching an die Hand geben. Und wir weisen Dich auf häufige Fallstricke hin, die wir in der Coaching-Praxis beobachten. Wir sind uns sicher, egal ob Du schon Coaching-Erfahrung hast oder nicht, es wird viel Wissenswertes für Dich dabei sein.

In diesem Sinne wünschen wir Dir viel Spaß beim Lesen und interessante Erkenntnisse.



Lutz Urban

FLOW Coaching Experte
Gründer CERTYCOACH®



Christian Marx

Professional Certified Coach (ICF)
Fachlicher Leiter CERTYCOACH®

Was ist modernes Coaching im 21. Jahrhundert

Schauen wir uns in der heutigen Welt einmal aufmerksam um, ist es unverkennbar: Wir sind im 21. Jahrhundert angekommen!

Einige Punkte, an denen Du das fest machen kannst, sind:

- ☞ die stetig steigende Vernetzung der Welt durch das Internet,
- ☞ damit verbunden, eine Erkenntnis- und Informationsflut, die es so noch nie gab,
- ☞ eine steigende Komplexität durch nahezu unbegrenzte Wahlmöglichkeiten,
- ☞ eine unglaubliche Spezialisierung und Differenzierung auf allen Gebieten.

Die Welt liegt uns zu Füßen, wie nie zu vor. In den letzten 30 Jahren sind wir Zeugen eines Phänomens geworden, das in der Geschichte zum ersten Mal auftaucht:

Wir haben Zugang zu sämtlichen Kulturen der Welt. Das bedeutet, uns steht heute zum ersten Mal das gesamte menschliche Wissen zur Verfügung.

Jeder von uns kann das Wissen, die Erfahrungen, die Weisheit und das Denken aller wichtigen menschlichen Zivilisationen, prämoderne, moderne, postmoderne und postpostmoderne, studieren. Aber wie so oft, bleiben all diese wunderbaren und aufregenden neuen Erkenntnisse und Möglichkeiten nicht ohne Auswirkungen.

„Lost in choice“ oder „Lost in Information“ !

Viele Menschen fühlen sich überwältigt von der Menge an Entscheidungen, die sie täglich treffen können oder sogar müssen. Was ist die richtige Entscheidung? Und wie stelle ich sicher, dass ich mich nicht für das Falsche entscheide? Denn eines ist auch klar, mit jeder Entscheidung für etwas, wähle ich etwas anderes ab.

Wir können eben nicht alles haben! Und genau diese Tatsache scheint viele von uns zu stressen.

Psychische Krankheiten sind überall wo man hinschaut auf dem Vormarsch. Vom Burnout ist zu hören, sogar Schüler berichten schon davon, ausgebrannt zu sein.

Wie kann das sein?

Auf die Frage gibt es mit Sicherheit viele unterschiedliche Antworten, die sehr stark variieren, abhängig von der Person, die man befragt.

In einem Punkt scheinen sich allerdings viele einig. Leider bereitet uns niemand wirklich auf das Leben im 21. Jahrhundert vor. Die Schule versucht ihr Bestes. Allerdings stehen viele der benötigten Kompetenzen für das 21. Jahrhundert noch nicht einmal auf dem Lehrplan. Auch andere traditionelle Institutionen scheinen sich schwer damit zu tun, die Menschen „zukunftsfit“ zu machen.

Stellt sich die Frage:

„Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es?“ Hier kommt aus unserer Sicht Coaching ins Spiel.

Der Begriff an sich ist, wie so viele andere Begriffe auch, zum Modewort geworden. Von Coaching wird heute überall gesprochen. Vom Lebens-Coach über den Business-Coach bis hin zum Tier-Coach gibt es heute kaum einen Bereich, in dem man sich nicht coachen lassen kann. Coaching scheint gesellschaftsfähig geworden zu sein.

Wenn man aber genau hinschaut wird schnell deutlich, dass jeder etwas anderes unter Coaching zu verstehen scheint. Denn der Begriff als solches ist in keiner Weise geschützt und damit kann ihn jeder nach seinem Gusto verwenden.

Das macht es in der Praxis oft schwierig, seriöse professionelle Coaches von selbsternannten Coaching-Experten, ohne jede professionelle Grundlage, zu unterscheiden.

Dieses Coaching-Manual bietet Dir dazu klare Parameter an und kann Dir also auch in diesem Punkt als Orientierungsgrundlage für Deine persönlichen Überlegungen dienen.

Wie ist Coaching definiert?

Zurzeit gibt es weltweit viele unterschiedliche Coaching-Verbände, die sich mit dem Themengebiet Coaching beschäftigen und versuchen, das Berufsfeld auf solide, professionelle Beine zu stellen.

Die International Coaching Federation (ICF), der weltweit größte Verband für Coaches, definiert Coaching als: „partnerschaftlichen und zum Nachdenken anregenden Prozess, der Menschen und Organisationen kreativ dabei unterstützt, ihr persönliches und professionelles Potenzial zu steigern.“

Durch den Coaching-Prozess können Klienten umfassend lernen, ihre Leistungen zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. In jeder Coaching-Sitzung wählt der Klient den Schwerpunkt der Konversation, während der Coach intensiv zuhört und mit Beobachtungen und Fragen zur Seite steht. Die Interaktion führt den Klienten zu umfassender Klarheit und aktivem Handeln.

Coaching beschleunigt die Fortschritte des Klienten, indem es ihm die Konzentration auf Schwerpunktthemen und die deutlichere Wahrnehmung von Wahlmöglichkeiten anbietet. Der Coach konzentriert sich darauf, wo sich die Klienten heute befinden und fördert ihre Bereitschaft, Veränderungen herbei zu führen, um dorthin zu gelangen, wo sie morgen sein möchten.

Coaches, die nach ICF-Kriterien ausgebildet sind, wissen, dass die Ergebnisse des Coachings aus den Entscheidungen und Handlungen des Klienten herrühren, unterstützt durch die Anstrengungen und Interventionen des Coaches im Coachingprozess.

(vgl. <http://www.coachfederation.de/icf-d/ueber-die-icf.html>)

Worin unterscheidet sich Coaching?

Soweit zur Definition der ICF, nach deren weiterführenden Qualitätsrichtlinien auch alle CERTYCOACH® Ausbildungen konzipiert sind.

Stellt sich die Frage:

Worin unterscheidet sich Coaching zu anderen Maßnahmen in der Begleitung von Menschen und Organisationen?

Dem wollen wir im Weiteren nachgehen. Der Deutsche Bundesverband Coaching (DBVC) grenzt Coaching im Vergleich zu anderen Maßnahmen wie folgt ab:

Ist Coaching Psychotherapie?

Im Gegensatz zur Psychotherapie, richtet sich Coaching an „gesunde“ Personen und widmet sich vorwiegend den Problemen, die aus der Berufsrolle heraus entstehen, die ohne entsprechendes Fachwissen des Coaches nicht bearbeitet werden können.

Psychische Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen oder andere Beeinträchtigungen der Selbststeuerungsfähigkeit gehören ausschließlich in das Aufgabenfeld entsprechend ausgebildeter Psychotherapeuten, Ärzte und medizinischer Einrichtungen.

Ist Coaching Beratung?

Der Coach kann keinen Fachberater (z. B. Unternehmensberater, IT-Berater, Arbeitsmediziner, Rechtsanwalt usw.) ersetzen. Dennoch wird der Coach häufig auch als fachlicher Ansprechpartner bei bestimmten Anliegen gesehen und um Ratschlag oder eine persönliche Stellungnahme gebeten.

Sofern dies für den Beratungsprozess sinnvoll ist und der Coach über die entsprechende fachliche Kompetenz verfügt, kann dies ein Teil von Coaching-Prozessen sein.

Ist Coaching Training?

Training dient dem gezielten Aufbau bestimmter Verhaltensweisen, d. h. es steht meist das Erlernen eines „idealen“ Ablaufmusters im Vordergrund. Die individuellen Bedürfnisse des Klienten sind dabei zwar maßgeblich, aber den Schwerpunkt bilden die Trainings-Inhalte (z. B. bei Verkaufstrainings, Moderationstrainings, Rhetoriktrainings uvm.).

Training kann als Maßnahme im Coaching eingesetzt werden, zum Beispiel um Verhaltensdefizite zu korrigieren. Das Coaching bietet dann den Anlass und den Rahmen, spezielle Fertigkeiten aufzubauen bzw. zu verbessern.

Ist Coaching Mentoring?

Mentoring meint in der Regel die „Patenschaft“ zwischen einem jungen bzw. neu zu einer Organisation hinzugekommenen Mitarbeiter und einer erfahrenen Führungskraft. Aufgabe des Mentors ist die Vermittlung organisationsspezifischen Wissens, die Bindung an die Organisation und teilweise auch eine karrierebezogene Beratung.

Mentoring zielt darauf ab, High Potentials zu fördern, Fluktuationskosten zu reduzieren und Konflikte bei der Integration neuer Mitarbeiter zu vermeiden.

Coaching in unserem Verständnis kann somit eine zusätzliche Komponente im Rahmen einer Mentoring-Beziehung darstellen.

Mit genauerem Blick auf die konkrete Coachingpraxis können wir Folgendes feststellen:

Maßnahmen wie Beratung, Training und Mentoring kommen in der Praxis schnell an ihre Grenzen, wenn die Fragestellungen des Gegenübers komplexer werden und über die rein fachliche Ebene hinausgehen. Informationen helfen dann nicht ausreichend weiter, denn ein Mehr an Informationen über ein bestimmtes Thema hilft nicht immer bei seiner Lösung. So wissen wir zum Beispiel mittlerweile fast alles über gesunde Ernährung, doch die Umsetzung fällt uns trotzdem schwer!

Bilder wie die des inneren Schweinehundes und des Hamsterrades verdeutlichen, dass eine gewünschte Veränderung in der Regel nicht durch mehr Informationen ermöglicht wird, sondern durch die Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern. Dafür müssen wir jedoch genauer werden und in der Lage sein, das Gegenüber ganzheitlicher und individueller in seinem persönlichen Prozess zu begleiten.

An dieser Stelle, an der Beratung, Training und Mentoring an ihre Grenzen stoßen, setzt Coaching ein. Der ausgebildete Coach geht über die rein inhaltliche Ebene hinaus und unterstützt seine Gegenüber auf der Prozessebene.

Sein Coachingsystem sollte dafür ein strukturiertes Vorgehen (bei CERTYCOACH® unterteilen wir in 10 Phasen, die jedem Coachingprozess zugrunde liegen) und eine große Toolbox an Interventionsverfahren enthalten. Dies ermöglicht dem ausgebildeten Coach, Menschen auch bei

komplexen Fragestellungen und großen Herausforderungen erfolgreich in Ziel- und Veränderungsprozessen zu begleiten.

Im Prozess des Coachings werden bewusste aber auch unbewusste Denk- und Verhaltensmuster so verändert, dass innere Ressourcen wieder frei werden und der Weg ins gewünschte Erleben sich selbstregulierend ergibt. Die konsequente Umfokussierung von der Inhaltsebene auf die Prozessebene macht Coaching so wirkungsvoll und ist der Hauptgrund, warum Berater, Trainer, Mentoren und auch immer mehr Führungskräfte sich zu professionellen Coaches ausbilden lassen.

Coaching wird zur Zukunftskompetenz, weil es Antworten auf die komplexen Fragen und Herausforderungen unserer Zeit liefert und Menschen und Organisationen in ihre Selbstwirksamkeit führt.

Welche Chancen bietet der Coachingmarkt?

Nach Ergebnissen der ICF Global Coaching Study 2020, der eine Datenerhebung aus dem Jahr 2019 zugrunde liegt, arbeiten etwa 71.000 Personen weltweit als Coaches und rund 12.000 seriöse Coaches in Deutschland.

Dies entspricht einer Steigerung gegenüber 2015 um 33 Prozent. Im deutschsprachigen Raum verzeichnete der Coaching-Markt seit 2010 ein durchschnittliches jährliches Wachstum von ca. 10 Prozent. In der Wirtschaft ist Coaching damit die populärste Form der Führungskräfteentwicklung.

Die „Rauen Coaching-Marktanalyse“ von 2020 machte bei der Frage nach den wichtigsten Kundengruppen vor allem drei Trends deutlich:

- 1** Nicht nur große Unternehmen greifen vorrangig auf Coaching zurück, sondern auch mittelständische Unternehmen nehmen Coaching zunehmend in Anspruch.
- 2** Auch neue Branchenschwerpunkte haben sich im Coaching aufgetan und den Markt um Einiges erweitert.

Waren zuvor Coaches vorrangig in verarbeitenden Gewerben tätig, so sind sie nun auch verstärkt in Dienstleistungsbranchen gefragt, insbesondere im Gesundheits- und Sozialwesen.

- 3 Der dritte zu beobachtende Trend zeigt eine wachsende Nachfrage des professionellen Coachings für Privatpersonen.

Unternehmen stellen nach wie vor die meisten Aufträge, dennoch lässt sich beobachten, dass die zunehmende Popularität und Anerkennung des Coachings auch immer mehr Privatpersonen für berufsbezogene oder persönliche Anlässe erreicht und in Anspruch genommen wird. Die Gründe für die individuelle Begleitung sind vielfältig, oft sind es berufliche Neuorientierungen oder andere sensible Themen, bei denen es einer neutralen Person bedarf.

Es gibt tatsächlich kaum einen Chef, Vorstandsvorsitzenden oder eine Führungskraft, welche noch nicht bereits die Unterstützung eines Coaches in Anspruch genommen hätte. Unternehmen und Organisationen engagieren sich aber nicht nur für ihre Manager, sondern verhelfen auch ihren Teams zu einer verbesserten Struktur.

Insgesamt ist die Nachfrage größer als das Angebot. Die steigende Akzeptanz von Coaching zeigt sich auch in den Stundensätzen. Welches Gehalt Du letztendlich als Coach verdienen kannst, ist von vielen Faktoren bedingt:

- 🔗 dem Fachgebiet,
- 🔗 der Branche,
- 🔗 der Berufserfahrung,
- 🔗 der Region und
- 🔗 der jeweilige Beschäftigungsform.

Den Ergebnissen der ICF Global Coaching Study 2020 zufolge wird das Umsatzvolumen der Coaching-Branche, bezogen auf das Jahr 2019, weltweit auf rund 2,849 Milliarden US-Dollar geschätzt. Dies entspricht einer deutlichen Steigerung gegenüber dem Jahr 2015 (2,356 Milliarden USD nach ICF Global Coaching Study 2016). Für den westeuropäischen Raum liegen die Schätzungen für 2019 bei 916 Millionen USD (2015: 898 Millionen USD).

Hier siehst Du eine weltweite Umsatzdarstellung von Coaching und Consulting der Jahre 2008 bis 2018, welche nicht nur die steigenden Umsätze zeigt, sondern auch das stetige Wachstum des Marktes sichtbar macht:



Differenziert man das Einkommen der Coaches nach den Klienten, mit denen sie schwerpunktmäßig arbeiten, sind deutliche Einkommensunterschiede erkennbar. Somit können sich die Honorare pro Zeitstunde zwischen 75,25 bis 291,11 Euro (netto) bewegen. Die Jahreseinkommen reichen von 47.300 bis 181.428 Euro. Coaches, die beispielsweise primär mit Klienten aus dem Management in Konzernen/Großunternehmen arbeiten, generieren ein Bruttojahreseinkommen von 181.428 Euro.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Coaching-Markt für neue Ideen und Anwendungsbereiche geöffnet ist und ihm ein großes Entwicklungs- und Erweiterungspotential attestiert werden kann.

Dauerhaft hast Du Erfolg, wenn Du ein Erfolgs-Gebiet und darin passende Nischen für Dich findest und diese entsprechend kompetent ausfüllst. Wichtige Kriterien sind hierbei: Glaubwürdigkeit, stetige Weiterbildung und Authentizität. Wenn Du in der Branche Fuß fassen willst, solltest Du Spaß und Interesse an der persönlichen und fachlichen Auseinandersetzung haben und für Deine Sache brennen.

In den Ausbildungen von CERTYCOACH® bilden wir nicht nur international zertifizierte Life & Business Coaches aus, wir begleiten unsere Teilnehmer auch bei der Entwicklung einer lukrativen Karriere- oder Businessstrategie.

Durch moderne Vermarktungsstrategien können klassische Stundenhonorare durch integrierte Coaching-Lösungen ersetzt werden, die ganz neue Verdienstmöglichkeiten bieten. Wir setzen solche Lösungen in unseren eigenen Coachingportalen bereits seit vielen Jahren um (zum Beispiel www.flowlife.de).

Welche Arten von Coaching gibt es, welches Erfolgsgebiet, welche Nische kann ich füllen?

Die Varianten von Coaching haben eine enorme Vielfalt und Bandbreite. Coaching kann beinahe für alle Lebenslagen und Herausforderungen effektiv eingesetzt werden.

Es gibt zwar viele unterschiedliche Typen von Coaches und auch Coachings, aber die Methode bleibt in seiner Grundlage immer gleich, insbesondere die Herangehensweise und übergeordnete Zielstellung, wie oben beschrieben.

Somit kann mittels spezifischer Coachings in vielen Themen unterstützt werden. Dies erfolgt prozessorientiert. Es wird immer ein zuvor definiertes Ziel verfolgt, welches aber im Laufe des Prozesses häufig optimiert und angepasst wird.

Der professionell ausgebildete Coach ist in der Lage, seine Fähigkeiten im Gestalten von Prozessen in die unterschiedlichsten Anwendungsfelder einzubringen.

Im Rahmen der CERTYCOACH® Coaching Ausbildung schulen wir dafür ein universelles Coaching-System mit einer umfangreichen Toolbox an Interventionsverfahren.

Die Teilnehmer unserer Ausbildung werden darüber hinaus befähigt, ihre neu erworbenen Coaching-Kompetenzen mit ihren bisherigen fachlichen Kompetenzen zu verbinden und sind in der Lage, ihre Gegenüber im Coaching zusätzlich in weiteren Anwendungsfeldern zu begleiten.

Hier ein Auszug:

- 🦋 Stress- und Energiemanagement, Aufbau von Resilienz
- 🦋 ganzheitliches Selbstmanagement, Life-Balance
- 🦋 Persönlichkeitsentwicklung
- 🦋 Potenzialanalyse und Potenzialentwicklung mit Einzelpersonen und in Gruppen
- 🦋 Gesundheitsmanagement und Burnout-Prophylaxe
- 🦋 Change Management
- 🦋 Beziehungs- und Konfliktmanagement
- 🦋 Führung, Teamentwicklung
- 🦋 Kreativität und Höchstleistung, Umgang mit Komplexität

Um die Bandbreite an Möglichkeiten für Dich als Coach noch sichtbarer zu machen, findest Du nachstehend Anwendungsbereiche aus der Praxis:

Der klassische Business Coach

Der Business Coach widmet sich vor allem den sogenannten weichen Faktoren („soft skills“) im Bereich der Führung, Organisationsentwicklung und dem Dreigestirn von „Vision, Mission, Goal“. Gerade hier wird also ein Coach mit Praxiserfahrung gesucht. Er bringt sein Wissen in das nachhaltige Qualitätsmanagement, empathische Erwartungsmanagement und in die tatsächlichen psychologischen Auswirkungen von Veränderungsprozessen in der Organisation ein.

Der Unternehmer Coach

Hierbei handelt es sich meistens um Unternehmer, welche die Ambition verspüren, ihr geschätztes Wissen an andere, oft jüngere Unternehmer, weiterzugeben. Auch erfahrene Business Coaches sind hierfür gefragt, da sie die Wirksamkeit von verschiedensten Methoden aus früheren Erfahrungen heraus gut einschätzen können und darüber hinaus über ein großes Netzwerk an potentiellen Fachberatern oder Verbündeten verfügen können.

Der Life Coach

Die Anzahl an Life Coaches, welche Lebensberatung im Allgemeinen anbieten, ist bemerkenswert und die Zahl nimmt ständig zu. Ein Phänomen, welches sich womöglich dadurch erklären lässt, dass ...

- ☞ die Funktion, welche Familie, Freunde, Schule, Ausbilder oder auch Arbeitgeber ausfüllten, nun dem Zeitgeist entsprechend institutionalisiert wurde.
- ☞ die allgemeine Unzufriedenheit und Überlastung der Menschen kollektiv zunimmt.
- ☞ sich viele helfende Berufe des Titels „Coach“ zusätzlich oder gänzlich bedient haben.

Auch das Life Coaching findet einen sehr offenen Markt und eine hohe Nachfrage. Hier muss unbedingt darauf geachtet werden, dass die tätigen Life Coaches auch über eine fundierte Ausbildung verfügen.

Mental Coach

Mentalität lässt sich als das maßgebliche Prinzip von Erfolg beschreiben. Ein Mental Coach kennt in den Bereichen Hochleistung und Selbststeuerung das Prinzip von Ursache und Wirkung. Jeder Mensch, der leistungs- und ergebnisorientiert handelt, benötigt die passende Mentalität und Geistesgegenwart. Hier fokussiert der Coach als externer Beobachter konkret die Herausforderungen des individuellen Menschen und unterstützt ihn in seiner Höchstleistung.

Karriere Coach

Der Karriere Coach ist meist als Mentor Coach tätig. Er unterstützt seine Coachees bei der Entwicklung einer wert- und sinnschöpfenden Karriere. Auch die Lebensplanung und -entwicklung können in diesen Prozess mit aufgenommen werden. Das Ziel ist hierbei meistens, die wahren Bedürfnisse, intrinsische Werte und Motive des Klienten zum Vorschein zu bringen und ihn beim Entscheidungsprozess zu unterstützen.

Werte Coach

Hier werden die persönlichen Werte für Einzelpersonen im Umbruch oder komplexe Wertesysteme für Unternehmen im Wandel behandelt. Es wird beispielsweise gemeinsam einen Fahrplan für die Unternehmenskultur erarbeitet, verbunden mit Führungsleitlinien. Ein Werte Coach kann in zahlreichen anderen Coachings auch als Unterstützung eingesetzt werden, um eine Orientierung im Leben einer Einzelperson, für Gruppen oder Teams zu schaffen.

Coach für Hochsensible (HSP)

Ein HSP Coach ist meist selbst HSP und begleitet den Prozess der Widerstandsfähigkeit (Resilienz), des Selbstbewusstseins und der Selbstverwirklichung.

Projekt Coach

Die Begleitung von Projekten durch einen externen Coach ist häufig von großer Wichtigkeit, denn er stellt konstruktiv kritische Fragen, um eventuelle Schwächen aufzudecken oder Potenziale vollständig ausschöpfen zu können. Hier liegen die Hauptmerkmale auf sauberen Briefings, einer guten Planung und vor allem auf Effizienz in der Kommunikation und Ausführung.

Anti-Burnout Coach

Hier kann der Coach als ergänzende Kraft zu einer Therapie wirken und den Klienten dabei unterstützen, Energie zu gewinnen, sein Leben besser zu sortieren sowie seine berufliche Orientierung zu überdenken und neu aufzustellen. Ebenso kann das Coaching auch eine präventive Gestalt annehmen und ein drohendes Burnout verhindern, indem frühzeitig interveniert wird.

Dies war eine kleine Auswahl des Variantenspektrums, hier noch eine Auflistung weiterer Bereiche:

Finanz Coach

Sport Coach

Gesundheits Coach

Marketing Coach

Ernährungs Coach

Trainer Coach

Philosophischer Coach

Präsenz Coach

Wellness Coach

Fitness Coach

Freizeit Coach

...

Wie Du siehst, es gibt unzählbare Möglichkeiten, Coaching mit fachlichen Expertisen zu verbinden. Wenn Du Deine Interessen und Kenntnisse virtuos mit Coaching verbinden lernst, kann dadurch ein hoher Mehrwert für Dein Gegenüber entstehen.

Wichtig zu beachten ist:

Das sind alles Anwendungsfelder, in denen Du als Coach tätig werden kannst. Für einen dauerhaften Erfolg, egal in welchem Anwendungsfeld Du Dich zukünftig positionieren möchtest, ist die Fähigkeit zur professionellen Prozessbegleitung Deiner Gegenüber von entscheidender Bedeutung.

Erst wenn sich Inhalt und Prozess, fachliche und persönliche Entwicklung synchronisieren, werden Ziele erreicht und nachhaltige Entwicklung möglich!

Viele Möglichkeiten bringen viele Fragen

Du spielst nun mit dem Gedanken, anderen Menschen mit Deinen Kompetenzen bei Veränderungsprozessen professionell zu helfen und das im Rahmen von Coaching? Du denkst eventuell auch schon weiter und ziehst eine Existenzgründung als Coach in Betracht?

Coaching ist in den verschiedensten Bereichen präsent. Es ist im Business, der Personalentwicklung und im Leistungssport nicht mehr wegzudenken. Das Coaching hält aber auch stetigen Einzug in andere Bereiche und lässt sich mit den verschiedensten Branchen verknüpfen. Das macht

es auch so spannend für alle Interessierten.

Zudem suchen immer mehr Menschen einen qualifizierten Coach, welcher sie in persönlichen oder auch beruflichen Situationen unterstützt und begleitet. Also das heißt, die Nachfrage nach professionellem Coaching ist groß und der Markt offen für neue Ansätze und Ideen.

Doch aus vielen Möglichkeiten entstehen auch viele Fragen:

Wie werde ich Coach und welche Qualifikationen benötige ich?

Werde ich das überhaupt können?

Wie baue ich mir ein Coaching-Business auf?

Genau diese Fragen möchten wir Dir im Folgenden beantworten und für Klarheit sorgen.

Wie werde ich Coach und welche Qualifikationen benötige ich?

Das professionelle Coaching lässt sich nicht mit einer Lebensberatung oder Ratschlägen vergleichen, denn es ist weit mehr als das. Der Titel Coach ist, rein rechtlich gesehen, nicht geschützt und kann, da keine Anforderungen an die Führung dieser Bezeichnung geknüpft sind, von jedem angenommen werden. Dennoch sind die Erfolgsaussichten ohne das entsprechende Fachwissen, Techniken und Methoden für selbsternannte Coaches gering. Da diese Verallgemeinerungen des Begriffes durchaus in den Anwendungsbereichen des Coachings bekannt sind, ist das Vorweisen von Ausbildungszertifikaten und Weiterbildungszeugnissen grundlegend.

Professionelles Coaching ist weit mehr als Lebensberatung oder Ratschläge geben!

Eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person, ein umfassender Rahmen des Menschseins, die genaue Betrachtung der Rolle des Coaches, theoretische Hintergründe zu Konzepten und Methoden, praktische Anwendung und anschließende Reflexion des eigenen Tuns in der Gruppe sind die Punkte, die eine gute Ausbildung liefert. Diese kannst Du Dir nicht durch Bücher oder ein Wochenendseminar erarbeiten. Das kann nur eine gut konzipierte Ausbildung leisten.

Ohne entsprechendes Wissen, Methoden und Techniken sind die Erfolgsaussichten für selbsternannte Berater gering.

Neben der Fachkenntnis spielt auch die Persönlichkeit des Coachs eine wichtige Rolle. Ob Du als Coach über Kompetenzen verfügst und wirklich eine entsprechende Qualifikation erlangt hast, spüren Deine Klienten. Erfolgreiche und gute Coaches findet man nicht wie Sand am Meer – sie haben eine komplexe Ausbildung absolviert und sind selten Autodidakten.

Werde ich das überhaupt können?

Hier eine gute Nachricht:

Zum Coach-Werden braucht es nur eines, und zwar Interesse und Motivation Deinerseits. Es gibt keine Ausschlusskriterien, keinen nötigen beruflichen Background, keinen vorausgesetzten akademischen Abschluss oder notwendige Vorkenntnisse. Generell steht die Ausbildung zum Coach für jeden offen.

Die vielfältigen Kompetenzen, Erfahrungen und Fertigkeiten, die Du mitbringst, machen Dich einzigartig und können Dir bei späteren Coaching-Sessions sogar durchaus von Vorteil sein. Jeder Coach verfolgt andere Herangehensweisen und transformiert das Gelernte zu seinem eigenen Prozess für sich und den Coachee.

Ein gesunder Menschenverstand ist beim Umgang mit anderen immer eine gute Voraussetzung. Gerade beim Coaching kann Deine Menschenkenntnis Dich dabei unterstützen, das Gesagte Deines Gegenübers aufmerksam wahrzunehmen und auf einer Meta-Ebene zu betrachten. Die Frage, wie dies funktioniert, wird sich durch die gesamte CERTYCOACH® Ausbildung ziehen. Schritt für Schritt wird ein Gespür für die Feinheiten entwickelt.

Diese offenen Zugangsvoraussetzungen erscheinen Dir möglicherweise als zu gering, jedoch bieten sie in der Praxis auch Berufstätigen jeder Branche die Möglichkeit, sich dementsprechend weiterzubilden und zu qualifizieren.

Deine Coachingkenntnisse können auch zu Deiner Schlüsselqualifikation werden. Unabhängig davon, ob Du eine Führungskraft bist oder gelegentlich Teamgespräche leitest – Grundlagen der Gesprächsführung, Kommunikation und Fragetechniken sind in jedem Bereich willkommene Kompetenzen. Besonders dann, wenn Du sie mit Deiner vorhandenen Berufserfahrung verknüpfst.

Vielleicht treffen ja Dein neues Coachingwissen, verbunden mit Deinen bisherigen Berufs- und Branchenerfahrungen, auf eine Marktlücke und finden große Nachfrage. Genau dabei unterstützen wir Dich im Rahmen unserer Businessstrategie-Entwicklungsmodule.

Wie baue ich mir ein Business auf?

Aus unserer Sicht spricht man eben doch über Geld! Neue Medien schaffen nicht nur inhaltlich ganz neue Möglichkeiten, sondern eben auch wirtschaftlich.

Der moderne Coach nutzt diese Möglichkeiten konsequent, um sich zu positionieren und um Coaching effektiver und effizienter zu gestalten. Dadurch profitieren von Anfang an Coach und Klient. Eintrittsschwellen ins Coaching können erheblich abgesenkt, Preise und zeitliches Investment können flexibler und günstiger gestaltet werden.

Ein guter Coach beherrscht nicht nur sein Coaching-Handwerk, sondern verfügt auch über die wirtschaftlichen Kompetenzen, um ein sehr erfolgreiches Coaching-Business aufzubauen.

Fragen wie:

Wie entwickle ich eine klare Positionierung als Coach?

Wie kann ich erfolgreich Klienten akquirieren?

Wie gestalte ich meine Produktpolitik?

Wie gestalte ich meine Preispolitik?

Wie gestalte ich meine Distributionsstrategie? usw.

dürfen in einer modernen Ausbildung nicht fehlen. Doch damit werden die Teilnehmer in den meisten Coaching-Ausbildungen vollkommen allein gelassen, oder das Thema wird nur beiläufig erwähnt.

Das liegt, unserer Erfahrung nach, oft an der mangelnden Business-Erfahrung der Ausbilder oder daran, dass dieser Punkt einfach nicht als wichtiger Bestandteil einer Ausbildung gesehen oder erkannt wird.

Doch, was bringt die beste inhaltliche Coaching-Ausbildung, wenn unklar bleibt, wie man überhaupt mit potentiellen Klienten in Kontakt kommt?

Der Ansatz von CERTYCOACH®

Du hast jetzt bestimmt einen guten Überblick über das Coaching und dessen Vielfältigkeit erlangt. Wir möchten im Folgenden noch einmal deutlich machen, was Coaching für CERTYCOACH® bedeutet und welche Aspekte wir im Coaching-Prozess, aber auch beim Coach selbst, für besonders wichtig halten.

Der Klient mit seinem Anliegen bildet die Ausgangsbasis

Generell sind wir der Meinung, dass bei einem guten Coaching der Klient im Mittelpunkt stehen sollte und nicht die Methode. Ein guter Coach macht seinem Klienten Angebote und dieser prüft für sich ganz genau, ob das Angebotene für ihn passt oder nicht.

Unsere persönlichen Coaching-Erfahrungen erstrecken sich über sehr unterschiedliche Gebiete. Wir arbeiten mit Führungskräften der Wirtschaft, ob aus klein- oder mittelständischen Unternehmen oder Konzernen, wir betreuen Hochleistungsteams, Spitzensportler, Künstler, verfügen über Coaching-Erfahrung mit Shaolin-Mönchen und praktizieren aktives Life Coaching mit Privatpersonen, zum Beispiel auf unserer digitalen Coaching-Plattform, www.flowlife.de.

In der Arbeit mit diesen unterschiedlichen Klienten wird eines immer wieder deutlich: Wir dürfen uns nicht mit nur einer Methode oder einer vorgefertigten Idee über das, was hilfreich sein könnte, verheiraten.

Es geht darum, flexibel zu bleiben und mit Blick auf das vorher definierte Ziel, genau zu prüfen, ob man diesem mit einer gewählten Methode näher kommt oder eben nicht. Kommt man dem gewünschten Zustand nicht näher, dann bietet es sich an, die Methode auch einmal zu wechseln.

Coaching im 21. Jahrhundert muss interdisziplinär und integrativ sein!

Somit wird auch deutlich, dass der Coaching-Ansatz interdisziplinär sein muss. Hier liegt die große Chance, aber wie so oft, verbergen sich dahinter eben auch Schwierigkeiten, beziehungsweise eröffnet sich die Möglichkeit für Kritik.

Die Chancen eines interdisziplinären und integrativen Ansatzes

Lass uns mit den Chancen beginnen. Wir haben heutzutage so viele verschiedene Disziplinen, die uns Einblicke in die unterschiedlichsten Bereiche des Menschseins geben.

Es reicht nicht mehr aus, sich nur noch auf einen Bereich zu fokussieren. Nahezu jede Wissenschaftsdisziplin liefert heute interessante Erkenntnisse, die sich im Coaching nutzen lassen. Aber auch die zahlreichen Erkenntnisse aus den östlichen Traditionen bieten einen reichen Schatz an Erkenntnissen und nützlichen Erfahrungen. Diese zu einem interdisziplinären und integralen Ansatz zu vereinen, ist die große Kunst und Herausforderung.

Interdisziplinär heißt aber für uns, nicht alles nur bunt durcheinander zu mischen und willkürlich mit unterschiedlichsten Methoden auf den Klienten los zu gehen. Es braucht trotz alledem eine umfassende Landkarte, die das Vorgehen in einen größeren Zusammenhang stellen kann. Modernes Coaching muss die Klienten auch darin unterstützen, für sich Sinnzusammenhänge erschließen zu können.

Konsequenzen für eine Coaching-Ausbildung

Für eine moderne Coaching-Ausbildung heißt das, dass sie konsequente Methodenvielfalt aus unterschiedlichsten Bereichen bieten muss. Es geht darum, einem Coach Sicherheit zu geben, verschiedenste Methoden anzuwenden.

Zu oft werden in Coaching-Ausbildungen ganz bestimmte Vorgehensweisen geschult und diese werden dann oft eins zu eins beim Klienten genau so angewendet. Manchmal funktioniert das ja auch, aber oftmals eben auch nicht.

Hier braucht es ein Umdenken. Es ist wichtig, dass der Coach Prozesssicherheit erlangt! Darunter verstehen wir die Fähigkeit, mit unterschiedlichsten Methoden ziel- und ressourcenorientiert umgehen zu können. Das heißt auch, die Prinzipien hinter den Methoden zu verstehen, um sich eine eigene Meinung bilden zu können.

Je besser der Coach Entwicklungs-Prinzipien versteht, je unabhängiger wird er von einer Methode. Dadurch kann er den Klienten mit seinem Anliegen in den Vordergrund stellen und damit auch die Selbstwirksamkeit des Gegenübers konsequent stärken.

Die Einzigartigkeit des Klienten, nicht die des Coaches in den Vordergrund stellen

Es ist oft zu beobachten, wie in Coaching-Kontexten Abhängigkeiten entstehen. Das kann gewollt oder ungewollt sein. Aus unserer Sicht müssen von Anfang an Abhängigkeiten vermieden werden. Am einfachsten ist das zu erreichen, in dem der Klient als Experte für sein eigenes System gesehen wird.

Zu oft positioniert sich der Coach mit seiner Methode als der Experte. Das führt häufig dazu, dass die Genialität der Methode oder des Coaches für einen eventuellen Erfolg des Klienten verantwortlich gemacht wird. Somit wird dann eher das Ego des Coaches gestärkt, anstatt die Selbstwirksamkeit des Klienten.

Kritiker haben es immer einfacher

Diese Vorgehensweise eröffnet natürlich auch jede Menge Möglichkeiten für Kritik. Eine der größten Kritiken dürfte der Vorwurf sein, dass Coaching das gar nicht leisten kann und die Wirksamkeit von Coaching damit nur schwer messbar ist. Mit dieser Kritik haben natürlich auch andere Ansätze, wie Psychotherapie oder generelle Bildungsmaßnahmen usw., zu kämpfen.

Aus unserer Sicht ist diese Kritik nachvollziehbar und auch begründet. Doch darüber hinaus stellt sich die Frage, woher kommt der Ruf nach Messbarkeit und was genau soll eigentlich gemessen werden und was verspricht man sich vom Messergebnis?

Erfolgsmessung im Coaching

Es ist immer leichter, sich auf die Seite der Kritiker zu schlagen. Es braucht Mut und Standhaftigkeit, Dinge auf einer höheren Ebene neu zusammenzufügen. Aus praktischer Sicht sollte am Ende derjenige, der gecoacht wird, darüber entscheiden, ob das Coaching hilfreich ist. Und die Kriterien, an denen er oder sie diese Entscheidung festmacht, sollten als Teil der Auftragsklärung ganz klar herausgearbeitet werden.

Damit wollen wir uns nicht herausreden oder uns einer möglichen Messbarkeit entziehen. Wir sind sehr dafür, Wege zu finden, um den Erfolg von Coaching besser messen zu können! Wir wollen darauf hinweisen, dass die Schwierigkeit eher darin liegt, objektive Messgrößen zu finden,

da jeder eine andere Perspektive darauf hat, was ein Coaching überhaupt erfolgreich macht.

Messbarkeit ist nicht der Weisheit letzter Schluss, das kann man sehr gut in der Wirtschaft beobachten. Hier wird versucht, mit Messgrößen, wie Bruttosozialprodukt oder Umsatzwachstum, den Erfolg zu messen. Die Frage, wie gut das funktioniert, muss jeder selbst für sich beantworten. Das ist nicht die Aufgabe dieses Manuals.

Für die praktische Arbeit halten wir fest:

Wenn der Klient konsequent in den Mittelpunkt gestellt wird und als „Experte für sein Anliegen“ betrachtet wird, dann lässt sich die schnell aufkommende Komplexität recht einfach in den Griff bekommen und die Kriterien des Coaching-Erfolges werden klarer bestimmbar.

Coaching verspricht keine Wunder, trotzdem passieren sie manchmal

Generell möchten wir darauf hinweisen, dass es im Coaching nicht unbedingt immer darum geht, schnelle Lösungen zu produzieren. Viele Menschen sind ständig auf der Suche nach der Wunderpille und hoffen, diese nun im Coaching zu finden. Das kann zu einer Erwartungshaltung, nach dem Motto „mit dem richtigen Coach ist alles ganz schnell möglich“, führen.

Wir wollen es gar nicht von vorn herein ausschließen, dass es zu einer schnellen Lösung des Problems durch ein Coaching kommen kann. Das haben wir oft schon selbst erlebt. Es geht uns vielmehr darum, nicht von vorn herein eine überzogene Erwartungshaltung zu schüren, da es wohl eher für beide Seiten Druck aufbauen dürfte. Es geht auch hier wieder darum, offen dafür zu bleiben, was im gemeinsamen Prozess entsteht.

Kontinuierliche Weiterbildung ist essenziell für einen modernen Coach

Der Coach des 21. Jahrhunderts hat für sich klar erkannt, dass kontinuierliche Weiterbildung und Professionalisierung ganz wesentlich für seinen Erfolg sind. Hierbei handelt es sich um fachliche Weiterbildung, zur Erweiterung des eigenen Wissens und um das Erlernen neuer Methoden und Vorgehensweisen sowie ihrer praktischen Anwendung in den unterschiedlichen Kontexten des Klientels. Regelmäßige Fall-Supervision und Mentor-Coaching gehören ebenfalls zu diesem Bereich.

Darüber hinaus, ist aber auch der Fokus auf die persönliche Weiterentwicklung zu legen. Hier geht es darum, sich mit der eigenen Person, Persönlichkeit und Geschichte auseinander zu setzen. Je besser sich ein Coach selbst kennt, umso besser kann er mit anderen Menschen arbeiten und diese optimal unterstützen.

Je klarer eigene Werte, Bedürfnisse und Trigger für den Coach sind, umso bewusster kann er die gemeinsame Arbeit mit dem Klienten gestalten und diese Punkte auch zielorientiert für den Klienten zur Verfügung stellen.

Wie praktizieren wir bei CERTYCOACH® Coaching

Was Du hier über Coaching liest, mag im ersten Moment vielleicht theoretisch und auch sehr komplex klingen. Wir sind der festen Überzeugung, dass Du Dich als Coach erst einmal einer gewissen Komplexität stellen musst.

Du arbeitest im Bereich der menschlichen Entwicklung. Da gibt es selten schnelle und einfache Patentrezepte. Hinter dieser Komplexität entdeckst Du dann allerdings oft wieder eine neue Einfachheit. Und genau dabei unterstützen wir Dich auf einzigartige Weise.

Die Komplexität im Coaching kannst Du nämlich am schnellsten reduzieren, wenn Du den Zustand nutzt, den die Wissenschaft übergreifend als den optimalen Zustand für menschliche Entwicklung ansieht:

FLOW

Im Zustand des FLOW entwickeln sich die Dinge auf sehr natürliche Weise. Auf den ersten Schritt folgt ganz von selbst der nächste Schritt. Im FLOW erreichst Du Lösungen und Ziele auf viel entspanntere Art als gewohnt.

Jegliche Spitzenleistungen, im Sport, in der Kunst, im Business und in jedem anderen Lebensbereich sind ohne FLOW-Prozesse nicht möglich. Durch FLOW sind wir erwachsen geworden und wenn wir ihn in unserer Gesellschaft wiederentdecken, sind wir ab sofort auch wieder in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen – ohne Stress, Druck, Burnout und andere Überforderungserscheinungen.

Warum FLOW bzw. unser Zustand so entscheidend ist!

Unser gesamtes Erleben ist zustandsgebunden. Nichts ist statisch, das ganze Universum und unser Organismus sind ständig in einem rhythmischen FLOW und entwickelt sich immer weiter. Können wir uns in diesen FLOW einklinken, dann entsteht Leichtigkeit und Komplexität wird reduziert auf entscheidende Faktoren. Wenn wir diese achtsam wahrnehmen und beginnen zu nutzen, erreichen wir Ziele auf sehr viel einfachere Art, als wir normalerweise denken.

Deshalb ist bei CERTYCOACH® unser erstes Ansinnen, FLOW-Prozesse im Coaching zu unterstützen, denn sie begünstigen jede Art von Entwicklung in entscheidendem Maße. Daher sehen wir den ersten und fast wichtigsten Job des Coaches darin, den Klienten und das Coaching-System in einen FLOW-Zustand zu bringen.

Denn erst im FLOW haben wir wirklich Zugriff auf unser gesamtes Potenzial. Hier geschieht Entwicklung schnellstmöglich und ohne großen Energieaufwand. Im normalen Alltagsbewusstsein finden Klient und Coach oft nur wenig Zugang zu all ihren Ressourcen, die sie ja ohne Zweifel haben.

Bereits bei der Zielklärung werden sie dadurch ganz neue Möglichkeiten entdecken. Der Zustand, aus dem heraus Ziele für die gemeinsame Zusammenarbeit erarbeitet werden, ist äußerst entscheidend.

Wir versprechen Dir, dass die dann folgende Auftragsklärung völlig anders verläuft und Du einen ganz anderen Auftrag vom Gegenüber bekommst. Außerdem wird die Gefahr, von Anfang an Zielen hinterher zu laufen, bei denen die Chancen auf Erreichbarkeit eher gering sind, drastisch reduziert.

„Nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie!“

Diese Worte stammen von Immanuel Kant und machen deutlich, dass Theorie und Praxis nicht im Widerspruch stehen. Eine gute Theorie ist eine wichtige Grundlage und gibt enorme Sicherheit im praktischen Handeln.

Wir haben uns sehr ausführlich mit sehr vielen verschiedenen Methoden, Konzepten und Theorien beschäftigt und diese zu einem ganzheitlichen Ansatz integriert.

Im Folgenden möchten wir Dir die wichtigsten Bereiche kurz vorstellen:

Die Bedeutung einer allumfassenden Landkarte

Wir halten es für sehr wichtig, als Coach eine allumfassende Landkarte des Menschseins und der menschlichen Entwicklung für sich im Hinterkopf zu haben.

Damit meinen wir, dass der Coach einen Verständnisrahmen hat, der den Klienten mit seinem Anliegen halten und unterstützen kann. Kritisch formuliert, der Horizont des Coaches darf nicht zu klein sein, da er sonst dem Anliegen des Klienten nicht gerecht werden kann.

Hier beziehen wir uns in unserer Arbeit gern auf die Integrale Landkarte, die zum Großteil auf der umfangreichen Arbeit von Ken Wilber und seinen Kollegen beruht. Wichtig ist hierbei, die Landkarte nicht mit dem Gebiet zu verwechseln.

Trotzdem macht es sich bezahlt, sich mit einer guten Landkarte auszustatten, bevor man sich auf den Weg macht. Überraschungen wird es dann im jeweiligen Gebiet noch zu Haufe geben.

Sich darauf spezialisieren, ein Generalist zu sein

Unsere heutige Welt ist spezialisiert und damit auch fragmentiert bis in die kleinste Nische. Es braucht dringend mehr Coaches, die den Mut haben, die einzelnen Teile mit dem Klienten wieder zu einem größeren Ganzen zusammenzusetzen. Und das ist eine enorm wichtige Kompetenz im 21. Jahrhundert!

Sinn und Sinnzusammenhänge für einen Klienten wieder herzustellen, dazu braucht es den Mut, sich mit unterschiedlichen Disziplinen auseinander zu setzen und dahinterliegende Muster zu erkennen.

Auf der Musterebene ansetzen

Der CERTYCOACH® Coaching-Ansatz ist genau darauf ausgelegt. Wir vermitteln unseren Teilnehmern ein Vorgehen, wie sie Muster bei sich und beim Klienten erkennen und integrieren bzw. bei Bedarf verändern können.

Auf dieser Musterebene muss der Coach gar nicht viel inhaltlich vom Problem wissen, da er eher auf die dahinterliegenden Muster sieht. Somit nimmt der Coach den Ebenenwechsel vor, zu dem uns schon Albert Einstein geraten hat. Einstein hat es folgendermaßen ausgedrückt:

„Probleme können nicht auf der Ebene gelöst werden,
auf der sie entstanden sind.“

Dieser Ansatz eröffnet dem Coach ein viel größeres Einsatzgebiet im Vergleich zu herkömmlichen Ansätzen. Der Coaching-Prozess wird durch den Ebenenwechsel um Einiges erfolgreicher und Du kannst mit Einzelpersonen und Teams in Gebieten zusammenarbeiten, in denen Du als Coach inhaltlich über keine Fachkenntnisse verfügst.

Genau dieser Ansatz führte uns in unserer persönlichen Coaching-Praxis in die Zusammenarbeit mit Topmanagern internationaler Konzerne, wie Volkswagen oder Microsoft, Höchstleistungsteams, mehrfachen Weltmeistern des Sports, der Kampfkünste, Tänzern, Schriftstellern, Artisten und sogar in das Coaching von Shaolin Mönchen.

Egal, ob es um Business-, Lebens-, Gesundheits- oder andere Fragen geht, der Coach kann durch den Ebenenwechsel immer wertvolle Beiträge leisten, wenn er zum Spezialisten für die Erkennung und Bearbeitung grundlegender Muster wird. Diese Muster haben universelle Gemeinsamkeiten und finden sich in allen Bereichen des Menschseins.

Praktische Erfahrung vor komplexer Theorie

Im Rahmen der CERTYCOACH® Coaching Ausbildung beschäftigen wir uns mit komplexen Gebilden. In der praktischen Arbeit mit Klienten steht aber immer die konkrete Erfahrung im Vordergrund. Wie oben schon gesagt, es ist wichtig, eine allumfassende oder größtmögliche Landkarte im Hinterkopf zu haben. Diese stellt sicher, dass nicht einfach willkürlich drauf los gecoacht wird.

Es ist aber nicht unbedingt die Aufgabe, diese Landkarte an die Klienten zu vermitteln. Der Versuch, dem Gegenüber die Welt zu erklären, dürfte nur auf mäßigen Erfolg stoßen. Es ist viel effektiver, dem Klienten so schnell wie möglich ganz konkrete Erfahrungen zu ermöglichen, die ihm zeigen, dass seine Situation veränderbar ist.

Somit entsteht sehr schnell Eigenmotivation, weiter auf das angestrebte Ziel hinzuarbeiten. Und genau darauf zielen alle unsere Interventionen ab.

Das reichhaltige Buffet – die Hauptansätze von CERTYCOACH®

Oben haben wir es beschrieben, die **FLOW-Theorie** ist die Grundlage, die uns hilft, in einen guten Zustand zu kommen und ihn auch dauerhaft zu halten. Die **Integrale Theorie** gibt uns die allumfassendste Landkarte für das Menschsein, die wir kennen.

Zusätzlich nutzen wir Methoden der **positiven Psychologie**. Diese neue Richtung der Psychologie ist deshalb so interessant, weil sie sich nicht mit Störungen des Menschen beschäftigt, sondern konsequent der Frage nachgeht, wie Menschen ihre inneren Ressourcen so aktivieren können, dass sie ein erfülltes Leben leben können.

Die **energetische Psychologie** verbindet das Erfahrungswissen der ältesten Heilmethode der Welt, der Traditionellen Chinesischen Medizin, mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf der Ebene der Energie und des Energieflusses.

Die wichtigen Erkenntnisse der **systemischen Ansätze** helfen uns, auch das gesamte System im Blick zu haben.

Auf der Körperebene bringt uns die **Embodiment-Forschung** viele interessante Einsichten und unzählige Möglichkeiten der Intervention. **Somatic Experiencing®** zeigt uns, wie eine systematische Einbeziehung des Körpers aussehen kann. Ansätze aus unterschiedlichen Traditionen der Kampfkunst und des Yoga fließen hier ebenfalls mit ein.

Auch wirksame Techniken aus den **östlichen Traditionen** finden in unserem Ansatz Anwendung. Die **moderne Hirnforschung und Neurobiologie** hat viele Erkenntnisse der alten Traditionen noch einmal auf wissenschaftlichem Wege bestätigt.

Der **NARM® Ansatz** gibt uns ganz zentrale Einsichten in Psychodynamik, Bindungsdynamiken und die Arbeit mit den essentiellen Kernressourcen. Hier wird sehr deutlich, wie sich frühe Entwicklungsstörungen im Erwachsenenalter auswirken.

Was heißt das für die Praxis?

Aus diesem reichhaltigen Angebot haben wir die wirkungsvollsten und einfachsten Tools und Methoden herausgesucht, um Dir eine effektive und effiziente Arbeit zu ermöglichen. Wir sind in unserer Coaching-Arbeit immer darauf aus, alle Ebenen des Menschseins einzubeziehen.

Unsere Mindestanforderung ist, Körper, Geist und Seele, plus das äußere System, in dem sich unsere Klienten befinden, im Fokus zu haben. Dann steigt die Chance für eine nachhaltige Lösung. Leider erleben wir es sehr häufig, dass sich nur auf einen Bereich oder eine bestimmte Methode konzentriert wird. Je größer oder weiter die Landkarte des Coaches ist, umso geringer die Gefahr, dass der Klient in einen zu kleinen Rahmen gepresst wird.

Wie heißt es so schön? Das Gegenüber dort abholen, wo es steht. Um das zu tun, brauche ich als Coach eine umfassende, aber auch differenzierte Landkarte.

Bei CERTYCOACH® arbeiten wir auf allen Ebenen des Menschseins. Oft werden nur die Ebenen des Bewussten und Unbewussten genannt und in der Arbeit berücksichtigt. Diese Unterscheidung reicht aber aus unserer Sicht nicht aus.

Die Bereiche des Willkürlichen und Unwillkürlichen, inklusive aller Sinneskanäle, müssen konsequent hinzugenommen werden, um alle Möglichkeiten für erfolgreiche Interventionen zu nutzen.

Ein Methoden-Mix für alle Bereiche des Menschseins

Jeder Mensch und jede Ebene spricht auf unterschiedliche Methoden an. Wenn wir ganz ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir nie genau wissen können, was für das Gegenüber hilfreich sein wird. Daher ist es wichtig, auf der ganzen Klaviatur der Möglichkeiten zu spielen.

Wir nutzen Methoden der Kommunikation, wie zum Beispiel die gewaltfreie Kommunikation, die vier Seiten einer Nachricht, dialogische Kommunikation, aktives Zuhören, ressourcenorientiertes Feedback, Spiegeln und vieles mehr. Diese Methoden zielen eher auf die Verstandes- oder geistige Ebene ab.

Methoden wie Körperfeedback, Körpermodulation, Körperwahrnehmung, Körperausdruck usw., zielen stärker auf die körperlichen Intelligenzen ab.

Während Meditation, Induktion, Gefühlsarbeit, Trauma-Arbeit, energetische Arbeit, Ambivalenz-Management, innere Abbildungsarbeit, Traumarbeit, Ritualarbeit, Wertarbeit, Talentarbeit u. v. m., auf eher emotionale oder seelische Ebenen abzielen.

Aufstellungsarbeit, Systemarbeit, Biografiearbeit, Vernetzungs- und Netzwerkarbeit, Familienarbeit, Generations- und Ahnenarbeit können eher der Systemebene zugeordnet werden.

Wir sind uns sehr bewusst darüber, dass diese Aufzählung nur eine theoretische Unterscheidung zur Demonstration darstellt. In der praktischen Arbeit lassen sich Methoden nicht genau einer Ebene zuordnen.

Menschen funktionieren nicht nach dem Ursache-Wirkung-Prinzip. In menschlichen Systemen haben wir es mit ständiger Wechselwirkung zu tun, alles ist mit allem verbunden, lässt sich nicht trennen und ist damit auch nicht genau kategorisierbar.

Wer entscheidet, welche Methode am besten passen könnte?

Der Coach hat natürlich für sich eine klare Struktur in Bezug auf seine Vorgehensweise. Aber am Ende ist die letzte Instanz immer das Gegenüber. Der Klient sollte systematisch darin bekräftigt werden, in sich hinein zu hören und zu spüren, was ihm gerade hilft oder eben auch nicht. Somit kann auf der Metaebene ein ständiger Feedback-Prozess zwischen Coach und Klient stattfinden. Dieser Feedback-Prozess bringt den Klienten von Anfang an in eine Steuerungsposition und ermöglicht ihm auch gleichzeitig ein ständiges Lernen von sich selbst.

Der Coach kann die Verantwortung beim Klienten lassen und diesen optimal in seinem Anliegen unterstützen. Die Gefahr, dass der Coach in eine unbewusste Dominanz- oder Retterrolle kommt, ist sehr gering. Das ist der Vorteil einer prozessorientierten Vorgehensweise.

Ein ganz entscheidender Punkt für uns ist das Thema Transparenz. Wir empfehlen eine konsequente transparente Vorgehensweise dem Klienten gegenüber. Alle Interventionen werden dem Klienten bei Bedarf genau erklärt. Somit hat dieser auch alle Informationen, um für sich eine gute

Entscheidung zu treffen. Durch dieses Vorgehen wird auch das Vertrauen zwischen Coach und Klient konsequent von Anfang an gestärkt.

Natürlich gibt es auch Situationen, in denen der Coach auf der Inhaltsebene einen Beitrag leisten kann. Aussagen wie, „auch Ratschläge sind Schläge“, sind aus unserer Sicht in dieser Absolutheit so nicht haltbar. Feldkompetenzen sollten ziieldienlich mit Blick auf das Anliegen eingebracht werden.

Unser Umgang mit vielfältigen Settings

Auch was das Setting angeht, bieten wir konsequent Vielfalt an. Viele unserer Coachings laufen über Telefon, Zoom, Skype oder FaceTime. Andere finden im persönlichen Kontakt (face to face) statt.

Für uns gibt es hier kein besser oder schlechter. Es muss eben auch hier konsequent geprüft werden, was am besten in den Kontext passt.

Hast Du schon einmal ein Coaching via Skype in der Natur an Deinem Lieblingsort erlebt? Oder einen Coaching-Spaziergang mit dem Coach am Ohr? Egal ob als Coach oder als Klient, die neuen Medien eröffnen unglaubliche Möglichkeiten und diese solltest Du ausschöpfen.

Wir nutzen die neuen Medien in unseren Ausbildungen sehr intensiv von Anfang an. Somit werden die Teilnehmer früh damit vertraut gemacht, können sie dann selbst ausprobieren und haben dadurch am Ende der Ausbildung schon reichlich eigene Erfahrungen gesammelt.

Wer diese Chancen der neuen Medien nicht konsequent nutzt, wird dem Coaching-Markt im 21. Jahrhundert von Anfang an hinterher laufen.

Welches Fazit können wir ziehen?

Die virtuellen Medien müssen im 21. Jahrhundert konsequent genutzt werden. Als Coach brauchst Du eine Vielzahl an Methoden, die Du kontextspezifisch einsetzen kannst. Auch Kompetenz für sein eigenes Business muss beim modernen Coach vorhanden sein.

Es lohnt sich, im gesamten Prozess offen zu bleiben und mit einem unvoreingenommenen, neugierigen Geist an ein Coaching heran zu gehen. Das Interessante daran ist, je strukturierter und umfassender Deine Landkarte als Coach ist, umso flexibler kannst Du im Prozess sein, ohne die Struktur zu verlieren.

Schlussbemerkung

Was bleibt zum Schluss dieses Coaching-Manuals noch offen? Wir sind uns bewusst, dass wir noch viele interessante Seiten zum Thema Coaching füllen könnten.

Wir sind zuversichtlich, dass wir unsere generelle Sicht auf das Thema vermitteln konnten und bedanken uns für die investierte Zeit bei Dir.

Darüber hinaus sind wir auch sehr interessiert an Deinen Gedanken, Meinungen oder eventuell aufgetauchten Fragen.

Bitte zögere nicht und nimm gern per E-Mail Kontakt mit uns auf:

info@certycoach.com

Wenn Du Interesse an unserer CERTYCOACH® Coaching Ausbildung hast, kannst Du gern ein kostenloses Strategie-Gespräch per Telefon mit uns vereinbaren. Du sprichst direkt mit einem von uns Ausbildungsleitern oder mit einem unserer Coaches. (Kein Call-Center!) Das Telefonat ist für beide Seiten unverbindlich.

Wir schauen gemeinsam, ob das Thema Coaching und die Teilnahme an der CERTYCOACH® Coaching Ausbildung für Dich sinnvoll ist. Bitte informiere Dich auf der folgenden Website und starte von dort aus Deinen unverbindlichen Bewerbungsprozess:

https://www.certycoach.com/lp_step_02_coachingausbildung/

Für unsere Ausbildung zum international zertifizierten Life & Business Coach vergeben wir pro Ausbildungsgang 24 Plätze. Die Ausbildungen sind immer ausgebucht. Nutze rechtzeitig die Möglichkeit eines kostenlosen Strategie-Gespräches!

Wir freuen uns auf den persönlichen Kontakt mit Dir und verbleiben, im Namen aller CERTYCOACH® Ausbildungsleiter*innen, mit besten flow-Grüßen!



Lutz Urban

FLOW Coaching Experte
Gründer CERTYCOACH®



Christian Marx

Professional Certified Coach (ICF)
Fachlicher Leiter CERTYCOACH®