

Mein Coaching Verständnis

Grundüberzeugung

Als Coach fühle ich mich einem humanistischen Menschenbild verpflichtet, das auf folgenden Grundüberzeugungen beruht:

- Der Mensch hat einen konstruktiven Kern.
- Der Mensch strebt danach, sein Leben selbst zu bestimmen, ihm Sinn und Ziel zu geben – Autonomie.
- Alle Menschen sind gleichwertig und gleichberechtigt - Die Würde des Menschen ist unantastbar.
- Der Mensch ist eine ganzheitliche (Körper-Seele-Geist) Einheit - Ganzheitlichkeit.
- Der Mensch lebt im Spannungsfeld: Autonomie – Interdependenz

Definition

Nach der Definition des dvct setzt Coaching „ganz auf die Entwicklung individueller Lösungskompetenz beim Klienten. Der Klient bestimmt das Ziel des Coachings. Der Coach verantwortet den Prozess, bei dem der Klient neue Erkenntnisse gewinnt und Handlungsalternativen entwickelt. Dabei wird dem Klienten die Wechselwirkung seines Handelns in und mit seinem Umfeld deutlich.

Coaching ist als strukturierter Dialog zeitlich begrenzt und auf die Ziele und Bedürfnisse des Klienten zugeschnitten.

Der Erfolg von Coaching ist messbar und überprüfbar, da zu Beginn des Prozesses gemeinsam die Kriterien der Zielerreichung festgelegt werden.“ (<http://www.dvct.de/coaching/definition/>)

Arbeitsweise

Meine Arbeitsweise ist geprägt von meinen bisherigen Aus- und Fortbildungen. Sowohl die Individualpsychologie Alfred Adlers mit dem Prinzip der Gleichwertigkeit und der Finalität des Handelns als auch Morenos Psychodrama, hier besonders die Kreativität, die Lust am Spiel, das Externalisieren von Gefühlen und Motiven, das Wahrnehmen verschiedener Persönlichkeitsanteile, die Anwendungsmöglichkeiten in der pädagogischen szenischen Arbeit, haben mich in meiner Entwicklung sehr beeinflusst. In der Kommunikationspsychologie habe ich mit dem Modell des inneren Teams Möglichkeiten gefunden den Ansatz des Psychodramas in der Einzelarbeit noch effektiver umzusetzen. Das Werte- und Entwicklungsquadrat hilft, innere und äußere Konflikte zu klären, die auf sich scheinbar widersprechende Werte zurückzuführen sind. Das systemisch-lösungsorientierte Coaching hat mich letztendlich noch mehr darin bestärkt, den Blick auf die Ressourcen des Klienten zu legen, diese herauszuarbeiten und den Fokus auf die Lösung und nicht auf das Problem zu richten. Somit ist mein Ansatz als systemischer-integratives Coaching zu bezeichnen.

Abgrenzung von Coaching und anderen Verfahren:

Coaching ist keine Therapie, keine Beratung und kein Training.

Psychotherapie ist ein spezielles Vorgehen, das psychische Störungen durch geeignete Interventionen lindert oder behebt.

Beratung ist eine durch Expertise gestützte Analyse einer Ausgangssituation verbunden mit Empfehlungen zur Prozess- und Ergebnisverbesserung. Beratung ist keine Prozessbegleitung.

Training ist ein zielgerichtetes und methodisch geleitetes Vorgehen, das Kompetenzen und Einsichten erweitert.

Im Verlauf des Coachings kann es aber immer wieder Situationen geben, in der ich als Coach über Expertenwissen verfüge, das für den Klienten hilfreich sein könnte. Ich sehe es als meine Verantwortung an, dieses Wissen anzubieten, dabei allerdings sehr deutlich zu machen, wann das Setting des Coachings verlassen wird. Ebenso kann es in bestimmten Situationen sinnvoll sein, bestimmte Kompetenzen zu trainieren. Auch hier kann es Angebote von mir als Coach geben, sofern der Wechsel der Verfahren transparent ist.

Methoden:

Zirkuläres Fragen

Wunderfrage

Ziele klären

Ausnahmen

Arbeit mit dem Inneren Team

Arbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat

Das Teufelskreismodell

Aufstellungen mit Stühlen, Gegenständen, Handpuppen