

## Coaching-Philosophie

Jeder kennt Situationen im Berufsalltag, die als festgefahren erlebt werden und für die man sich Anregungen von außen wünscht. Beispiele für solche Situationen sind Konflikte, die zu bewältigen sind, eine hohe berufliche Belastung, Entscheidungen, die anstehen oder Veränderungen, die Unsicherheit auslösen. Im Prozess des Coachings werden Zielvorstellungen entwickelt, die wünschenswert und realistisch sind. **Anders Denken, Handeln oder auch Akzeptieren** zu können, soll Entwicklung in eine Richtung ermöglichen, die jede einzelne Person und jedes Team zur **eigenen Lösung und Zielverwirklichung** führt.

Der systemisch-lösungsfokussierte Ansatz **orientiert sich an der Zukunft**, um attraktive Handlungsansätze und Denkanstöße für die Gegenwart zu finden. Probleme und Denkmuster werden ergründet und benannt, allerdings nicht zum Selbstzweck, sondern um noch zielsicherer in die richtige Richtung gehen zu können. Gleichzeitig wird das jeweilige **Umfeld genau in den Blick genommen**, da zielführendes Handeln den entsprechenden Kontext berücksichtigen muss. Ein zentrales Merkmal im Coaching sind ein hoher Redeanteil der Klienten und **Fragen** sowie **hypothetische Szenarien** von Seiten des Coaches/der Coachin. Bei systemisch-lösungsfokussierter Arbeit sind die **Kunden Experten für ihre Situation** – nur sie wissen, was funktionieren könnte und was nicht. Der Coach/die Coachin begleitet die Klienten bei der Zieldefinition und auf dem Weg zum Ziel. So findet ein **Prozess auf Augenhöhe** statt. Dieser Prozess darf gerne auch Spaß machen.

Seit meiner Coaching-Ausbildung 2014/15 am ILK Institut für lösungsfokussierte Kommunikation in Bielefeld arbeite ich mit diesem Ansatz im Einzel- und im Team-Coaching. Beim Team-Coaching orientiere ich mich dabei speziell an dem **„Reteaming“-Prozess** (Ben Furman). Er besteht aus einer strukturierten Folge von lösungsorientierten Prozessschritten. Grundlage des Prozesses sind psychologische Erkenntnisse zu Hoffnung, Motivation, Kreativität und Kooperation.

Bei allen Coaching-Prozessen gilt die Regel **„So kurz wie möglich, so lange wie nötig“**. Nach jeder Sitzung entscheiden die Klienten, ob und wann sie ein weiteres Treffen wünschen oder nicht.

