



zuletzt aktualisiert: 06.05.2004 16:59

Trainer ist nicht nur für Manager interessant

Coach: Hilfe bei Karriereplanung und Stressbewältigung

Schon mal darüber nachgedacht einen Coach zu engagieren? Was in der Sportwelt nicht wegzudenken ist, hält seit einiger Zeit immer mehr Einzug in die Wirtschaftswelt. Top-Manager schwören schon seit Jahren auf die professionelle Beratung durch den "Home-Trainer". Was macht ein Coach und für wen ist er geeignet?

Die Suche nach Tipps und Tricks zur Karriereplanung, Motivationssteigerung und Stressbewältigung findet schon lange nicht mehr ausschließlich in den oberen Etagen der großen Unternehmen statt. "Was will ich wirklich?" – Diese Frage stellt sich wohl jeder einmal in seinem Leben. Nach Ausbildung, Studium oder sogar nach Jahren im Beruf. Die Antwort muss jeder selbst finden, auf dem oft langen Weg dahin können aber zum Beispiel sogenannte Coaches eine Hilfe sein. Coaching ist das Angebot von unabhängigem Rat und unabhängiger Hilfe zur Selbsthilfe in Bezug auf die professionelle Realisierung von privaten und beruflichen Zielsetzungen.

"Coaching ist weder als Psychotherapie noch als Heilbehandlung zu verstehen", erklärt Bernhard Juchniewicz, Geschäftsführer der European Coaching Association e.V. (ECA). Wichtig dabei ist vor allen Dingen die partnerschaftliche Ebene, auf der Trainer und Klient zusammenarbeiten. Ursprünglich war Coaching eine Beratungsform für Personen mit Managementaufgaben. Das ist Vergangenheit. Heute rekrutiert sich das Klientel aus den verschiedensten Personenkreisen von Künstlern über Berufseinsteiger bis hin zu Privatpersonen. Im Mittelpunkt der Beratung steht die Klärung und Bewältigung der Anforderungen an die Berufsrolle des Klienten, was vorwiegend berufliche aber auch private Anliegen umfassen kann.

Coaching – Für wen lohnt es sich?

Einst bei gestressten Top-Managern in Mode gekommen, liegt Coaching im neuen Jahrtausend voll im Trend. Professionell lassen sich unterstützen: Politiker, Manager, Berufsein- und -aufsteiger, Frauen, Freiberufler und Unternehmer, ganze Abteilungen. Coaching gibt es zur Karriereplanung, zur Verbesserung der rhetorischen Fähigkeiten, zur Vorbereitung auf Auslandstätigkeiten, zur Steigerung der Verkaufszahlen, spricht: für alles und jeden.

Die Dauer des Coachings ist dabei individuell verschieden. Als Faustregel gilt immer: Der Klient bestimmt, wie lange er die Beratung in Anspruch nehmen will. Im besten aller Fälle ist der Coach schon nach wenigen Sitzungen überflüssig, denn Ziel ist es, dass der Klient sich am Ende selbst coachen kann. Im Regelfall, so berichtet Berater und ECA-Coach Dr. Andreas Knierim, dauert ein Coaching vier bis sechs Sitzungen, wobei die Sitzungen zwischen einer halben und zwei Stunden lang sein können. Desweiteren gibt es auch die Möglichkeit einer längeren Zusammenarbeit. Im sogenannten Langzeit-Coaching kann zum Beispiel die Lebenszielplanung eine wichtige Rolle spielen.

Ebenso wie die Dauer, wird auch der Aufbau und der Ort der Sitzung individuell nach den Wünschen und Bedürfnissen der Klienten abgestimmt. Nicht jede Sitzung läuft gleich ab. "Der Coach geht immer individuell auf die Bedürfnisse des Klienten ein und setzt dabei die erprobten Instrumente ein", erklärt Knierim den Ablauf. Coachings finden in der Regel in den Räumen des Coachs statt oder am Arbeitsplatz des Klienten. Den Ideen des Auftraggebers sind da wenige Grenzen gesetzt. Auf Wunsch gibt's die Trainings-Einheit auch in der freien Natur: "Bei Burnout, Workaholic, Mobbing, Bossing ist es sinnvoll ressourcevoll und kreativ und entspannt mit dem Klienten zu arbeiten", erklärt ECA-Geschäftsführer Bernhard Juchniewicz.

[zurück](#)

[Artikel drucken](#)

Url: <http://www.bbv-net.de/public/article/aktuelles/beruf/arbeitswelt/27526>