



VeMaRegio
Vertrieb & Marketing regional



wozu überhaupt coachen lassen?

COACHING

GRATIS RATGEBER

Coaching – Was Sie schon immer wissen wollten



VeMaRegio
Vertrieb & Marketing regional

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was bedeutet Coaching eigentlich?	5
Warum gehen Menschen zu einem Coach?	6
Was kann vom Coaching erwartet werden?.....	7
Was kann gecoacht werden?	9
Wie kann ich einen guten Coach finden?	11
Die Kosten für einen Coach	13
Schlusswort	15

Vorwort

Heute hören wir immer wieder vom Coaching. Coaching gibt es heute für die unterschiedlichsten Bereiche und Lebenslagen. Dieser Begriff wird vielseitig genutzt. Leider gibt es noch kaum geschützte Begriffe oder fundierte Ausbildungsgänge. Das heißt es darf sich eigentlich jeder Coach nennen. Das bedeutet es laufen, draußen am Markt eine Vielzahl von Coaches herum, die alle ganz tolle Sachen anbieten.

Und manchmal ist das nicht alles seriös.

Aber nur die Wenigsten von uns wissen, worum es beim Coaching überhaupt geht. Und kann eigentlich alles gecoacht werden oder gibt es auch Grenzen?

Genau mit diesen und noch vielen weiteren Themen beschäftigt sich dieses eBook.

Sie werden eine Menge über das Thema Coaching erfahren und am Ende auch wissen, worauf Sie achten müssen, wenn Sie auf der Suche nach einem Coach sind.

Jetzt sollten wir aber nicht viel Zeit verlieren und lieber gleich mit der Thematik beginnen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Gerold Kiefer

Was bedeutet Coaching eigentlich?

Wer einen Coach aussucht, der tut dies in den meisten Fällen aus einem bestimmten Grund vor allem in der Arbeitswelt gehört das Coaching heute zu einem wichtigen Faktor, der nicht mehr wegzudenken ist.

Mit Hilfe eines Coaches kann an der eigenen Persönlichkeit gearbeitet werden. Darüber hinaus können auch die persönlichen Kompetenzen ausgebaut und das tägliche Verhalten reflektiert werden.



Coaching ist eigentlich nichts anders, als eine professionelle Beratung für Menschen, die sich aktiv mit ihren Problemen auseinandersetzen wollen.

Warum gehen Menschen zu einem Coach?

Es gibt natürlich ganz unterschiedliche Gründe, warum Menschen die Hilfe eines Coaches in Anspruch nehmen. In der Regel ist es so, dass erst einmal eine gewisse Eigeninitiative betrieben wird, bevor der Weg zum Coach führt.

Es wird erst einmal allein versucht, das Problem oder Anliegen in den Griff zu bekommen. Zu 90% suchen Menschen aber immer dann einen Coach aus, wenn der Druck nach einer Handlung immer mehr wächst.

Es kann auch das Gefühl aufkommen, sich in einer Sackgasse zu befinden. Aus dieser führt dann meist nur ein Weg über die professionelle Hilfe heraus.

Dabei müssen sich die Probleme oder Anliegen nicht immer nur auf den Beruf beziehen. Es ist auch möglich, dass private Probleme so stark sind, dass Menschen hier ohne einen Coach nicht allein herausfinden.

Was kann vom Coaching erwartet werden?

Die Begriffe Coach und Coaching sind nicht geschützt. Entsprechend kann sich dahinter auch immer etwas anderes verstecken.

Generell kann aber davon ausgegangen werden, dass es beim Coaching nicht darum geht einen Ratgeber zu erhalten, der einen dann Schritt für Schritt durch die Probleme führt.



Und es geht beim Coaching auch nicht darum ein Patentrezept zu erhalten. Damit das Coaching auch wirklich funktioniert müssen beide Seiten, als Coach und Klient, effektiv zusammenarbeiten.

Der Klient kommt natürlich mit einem bestimmten Ziel zum Coach. Diese sollte dann gemeinsam erreicht werden. Dabei nimmt der Coach eine unterstützende Aufgabe ein.

Wichtig ist vor allem, dass der Klient sich besser kennenlernt und seine Potenziale entdeckt. Auf diese Weise können neue Wege gegangen und Ziele erreicht werden.

Dabei liegt es aber am Klienten selbst die Energie für dieses Vorhaben auch freizusetzen. Der Coach hingegen gibt nur Tipps und Anregungen, damit alles funktionieren kann. Entscheidungen muss der Klient selbst treffen.

Auch dabei kann der Coach natürlich unterstützend zur Seite stehen. Der Klient muss sich manchmal selbst überwinden und sich Fragen stellen wie:

- Was spricht gegen das, was ich will?
- Was hindert mich?

Die Anstöße dafür können vom Coach kommen. Die Umsetzung hingegen vom Klienten.

Was kann gecoacht werden?

Heute gibt es wirklich für alles einen Coach. Ob nun für den Bereich Liebe, Sport oder Job. Wer einen Coach sucht, wird diesen auch finden. Denn das Coaching-Angebot ist riesig.

Heute werden aber vor allem Coachs im Job eingesetzt. Hier es darum die eigenen Potenziale zu erkennen und diese dann auch entsprechend einzusetzen.

Deshalb ist das Coaching im Bereich des Jobs auch in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Nicht selten werden die Coaches sogar von den Chefs engagiert, um die entsprechenden Mitarbeiter zu coachen.

Aber der Coach kann natürlich auch helfen, wenn die Selbstüberlastung einfach zu groß wird. Wenn der Druck steigt und ein Burn-out oder ein anderes Erschöpfungssyndrom droht.



Wichtig ist vor allem zu wissen, dass ein Coach immer den Blick von außen hat. Er ist unbefangen und unabhängig. Deshalb kann der Coach auch einige Sachen sehen, die wir nicht erkennen können oder wollen.

Weiterhin ist der Coach auch im persönlichen Bereich ein wichtiger Ansprechpartner. Hier muss jedoch ganz klar geschaut werden, ob der Coach wirklich das leisten kann, was von ihm erwartet wird oder ob es nicht besser wäre einen Psychologen oder einen anderen Ansprechpartner zu wählen.

Es kann also alles gecoacht werden. Die Frage ist nur, ob wir in allen Lebenslagen wirklich einen Coach brauchen oder ob wir uns in bestimmten Dingen nicht lieber an einen anderen Ansprechpartner wenden sollen.

Damit das Vorhaben Coaching auch wirklich in die Realität umgesetzt werden kann, muss aber erst einmal der passende Coach gefunden werden.

Und das stellt sich nicht immer als leichte Herausforderung dar. Auf der nächsten Seite finden Sie dazu wichtige Tipps.

Wie kann ich einen guten Coach finden?

Die Suche nach einem geeigneten Coach wird von unterschiedlichen Dingen erschwert. Zu allererst ist da natürlich die Tatsache, dass es einfach zu viele Coaching-Angebote gibt.

Und nicht immer verbirgt sich dahinter dann auch ein seriöser Coach.

Ein guter Coach, der wirklich das Anliegen hat, einem Menschen helfen zu wollen, hat sich in der Regel auf einen speziellen Bereich spezialisiert.



Ein Coach, der alles kann und auch alle Bereiche abdeckt, sollte auf jeden Fall mit Vorsicht genossen werden.

Weiterhin sollten auch mögliche Patenrezepte von Coaches eher als fragwürdig abgestempelt werden.

Ein Coach kann auch nicht sofort auf ein Problem oder Anliegen eine Antwort oder eine Lösung parat haben. Das ist einfach unmöglich und zeugt nicht von besonderer Seriosität.

Weiterhin ist natürlich ganz wichtig, dass die Chemie zwischen Coach und Klient stimmt. Ist dies nicht der Fall, sollte lieber Abstand genommen werden.

Wählen Sie einen Coach bei dem bei Ihnen das Bauchgefühl stimmt!



Die Zusammenarbeit würde sonst eher in einer Katastrophe enden, als zu einem Erfolg zu führen. Dann kann es sich bei dem Coach auch um einen renommierten seiner Art handeln.

Stimmt die Basis nicht, wird auch alles andere nicht klappen. Wichtig ist dass bei der Wahl des Coaches auch das eigene Bauchgefühl immer wieder gefragt wird.

Hat man ein ungutes Gefühl oder fühlt sich in der Gegenwart des Coaches einfach nicht wohl, sollte man nach einer Alternative suchen.

Das Bauchgefühl sollte sowieso immer eine wichtige Rolle spielen. Auch während des Coach-Prozess. Denn von hier können einige Signale kommen, die wir berücksichtigen sollten.

Es hat sich zudem auch immer wieder gelohnt, sich einfach mal im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören.

Vielleicht hat jemand mit einem Coach sehr gute Erfahrungen gemacht. Dann sollte man diesem Tipp erst einmal nachgehen.

Stellt sich dann nur noch die Frage, was darf ein Coach kosten?

Die Kosten für einen Coach

Die Kosten für einen Coach können sehr unterschiedlich sein. Da spielen zum einen die regionalen Unterschiede eine Rolle. Denn wenn in einer Stadt sehr viele Coaches ihre Dienste anbieten, kann sich dies natürlich positiv auf den Preis auswirken.

In diesem Fall ist es möglich eine Stunde bei einem Coach für 50 Euro zu bekommen. Es gibt aber natürlich auch das Gegenteil, dass ein Coach einen Tagessatz von 2.000 Euro verlangt.

In diesem Fall wird der Coach nicht selten auch zu einem Statussymbol. Denn einen solchen Coach in dieser Preisklasse kann sich nicht jeder leisten.

Fakt ist jedoch, dass ein guter Coach nicht immer teuer sein muss.

Schlusswort

Coaching kann sicherlich eine Möglichkeit sein, dass eigene Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dennoch können nicht alle Probleme oder Anliegen mit einem Coach ins Reine gebracht werden.

Von dem Coach werden Sie keine Anleitung für die Lösung bekommen. Im Gegenteil: Sie sind gefordert und müssen entsprechend auch Leistungen erbringen.

Ein Coach ist wie eine Art Stütze anzusehen, der ihnen in schweren Zeiten zur Seite steht und Hilfestellungen bietet. Bei Suche nach einem guten Coach sollten Sie stets auf Ihr Bauchgefühl hören. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich wohlfühlen.

Ob die Kosten dann auch für den Coach gerechtfertigt sind, müssen Sie selbst entscheiden. Dennoch gehört das Coaching heute zu unserem Leben dazu. Und dies wird sich wohl in den kommenden Jahren auch nicht mehr ändern.

Bei Fragen zum Thema stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

VeMaRegio UG

Spielbergstrasse 21

D-55271 Stackeden-Elsheim

<https://www.vemaregio.de>

info@vemaregio.de