



Coaching: neue Wege gehen

Sie helfen bei der Karriereplanung, bei Konflikten mit Kollegen oder beim Stressmanagement. Dabei macht es jeder Coach anders. Wir haben drei erfahrene Coaches nach ihren Methoden gefragt.

Text: Daniela Eckstein

FREUDE ODER MACHT? Unabhängigkeit oder Ehre? Wenn der Kölner Business- und Karrierecoach Bernd Slaghuis seine Karten zückt, wird es spannend. Auf jedem der 24 Kärtchen befindet sich ein Begriff, der für einen bestimmten ideellen Wert steht. Die Karten werden gemischt und dann zwei gleichzeitig aufgedeckt. Im K.-o.-System muss man sich immer für eine entscheiden, bis nur noch drei Karten – und Werte – übrig bleiben. Slaghuis setzt das Spiel häufig dann ein, wenn eine neue Klientin oder ein neuer Klient bei ihm ein Coaching beginnt. „So findet jeder leicht und auf spielerische Art heraus, was ihm im Beruf besonders wichtig ist“, sagt er.

Peter Sch., Ingenieur:
 „Seit meinem Autounfall vor drei Jahren bin ich einfach nicht mehr der Alte. Die Arbeit am Flughafen stresst mich viel mehr als früher. Ich brauche etwas Ruhigeres, wenn ich nicht krank werden will.“



Der Coach hat das Kartenspiel selbst entwickelt. Sein Beispiel ist typisch für die Branche, in der viele mit eigenen Methoden arbeiten und in der es nur wenige Standards gibt. Denn der Beruf ist nicht geschützt, und Menschen mit unterschiedlichster Ausbildung arbeiten in diesem Bereich. Wichtig ist daher nicht nur die Vorgehensweise des Coachs, sondern auch, dass die Chemie zwischen ihm und dem Klienten – im Fachjargon auch Coachee genannt – stimmt. Seriöse Coachs bieten daher ein kostenloses Kennenlernen an und machen ihre Methoden transparent. Coachings gibt es inzwischen für fast jede Lebenslage und Lebensfrage. Ihre Dienste bieten zum Beispiel Lifecoachs, Laufcoachs, Ernährungcoachs, Schlafcoachs oder Fahrangst-Bewältigungcoachs an. Wenn es um Beruf oder Karriere geht, sollte man allerdings gezielt nach einem Karriere- oder Businesscoach Ausschau halten – und möglichst nach einem, der nicht nur als Berater, sondern auch schon in einem anderen Beruf gearbeitet hat. Wie zum Beispiel Bernd Slaghuis. Da er selbst ein Managementstudium und eine langjährige Karriere in einem Versicherungskonzern hinter sich hat, kann er sich in Fragen der Führung, in Teamkonflikte oder etwa Laufbahnplanungen problemlos

hineindenken. Coachen gelernt hatte er – bevor er sich damit selbstständig machte – in einem einjährigen berufs begleitenden Training an einem der rund 300 privaten Institute, die in Deutschland solche Ausbildungen anbieten.

Verschiedene Methoden

Slaghuis versteht sich als sogenannter systemischer Coach. Laut der jährlich vom BCO Büro für Coaching und Organisationsberatung Köln und einigen Berufsverbänden durchgeführten Umfrage unter Businesscoachs ist dies die am meisten verbreitete Richtung. „Systemisch bedeutet, dass nicht nur das Individuum alleine betrachtet wird, ➤



Hanna K., Masterstudentin:
 „Eigentlich habe ich schon beim Bachelor gespürt, dass mein Psychologiestudium nicht zu mir passt. Mit meinen Eltern kann ich darüber nicht sprechen, und meine Freunde sind auch auf der Suche. Jetzt hilft mir ein Online-Coaching beim Finden von Alternativen.“



WEBTIPPS

Mehr zu Coaching und Karriere:

→ Coach und Karrieretipps

Findet man etwa unter www.bernd-slaghuis.de, www.raypopoola.com oder www.strussundpartner.de.

→ Coach-Suche

Viele Coachs sind in Datenbanken eingetragen, etwa www.dbvc.de, www.coachingportal.de oder www.coach-datenbank.de. Andere findet man in Businessnetzwerken (Xing, LinkedIn) oder per Suchmaschine.

→ Coaching-Infos

Bei der Stiftung Warentest, etwa unter weiterbildungsguide.test.de.



Sofie K., Lehrerin: „Seit anderthalb Jahren bin ich an meiner neuen Schule. Anfangs kam ich Tag für Tag unglücklich nach Hause, weil ich das Gefühl hatte, von meinen Kolleginnen nicht akzeptiert zu werden. Auf Anraten der Rektorin habe ich ein Coaching gemacht. Das half.“

sondern wir den Menschen in seinem Umfeld und mit seinen sozialen Rollen sehen, in denen er sich behaupten muss“, so Slaghuis. „Oft spielen ja ungünstige Rahmenbedingungen mit hinein, wenn jemand sich in seinem Job unglücklich fühlt – etwa, wenn er plötzlich in einem Großraumbüro zurechtfinden muss.“ Um sich im Dickicht von Bedingungen und Beziehungen zurechtzufinden, arbeitet der Kölner Berater viel mit Visualisierungen. Sein Angebot geht an Geschäftsführer und Führungskräfte ebenso wie an normale Angestellte oder Selbstständige. „Alle, die sich beruflich verändern möchten, aber noch nicht genau wissen, wie diese Veränderung aussehen könnte“, betont er. Wie die meisten Businesscoachs hilft er bei der Karriereplanung, bei Neuorientierung im Beruf, bei Konflikten und Kommunikationsproblemen oder nach einer Entlassung. Dieselben Themen, andere Methode: Ursprünglich kam Coaching aus dem Sport und hatte das Ziel, Sportler zu Spitzenleistungen zu befähigen. In dieser Tradition sieht sich Ray Popoola. Der Ökonom und ehemalige Bankmanager ist durch eigenen Leistungssport zum

Coaching gekommen und erzählt: „Im asiatischen Kampfsport habe ich gelernt, was man mit mentalem Training alles erreichen kann.“ Und so ist er heute Experte für sogenanntes Mental Coaching. Zu seinen Kunden zählen denn neben Managern auch Spitzensportler. Zusätzlich zu ausführlichen Gesprächen, die bei allen Coachings den wesentlichen Teil der Begleitung ausmachen, setzt Popoola Hypnose ein. „Sie kann zum Beispiel helfen, sich aus der Kraft negativer Gedanken zu befreien“, sagt er. Mit der gängigen Vorstellung von Hypnose, bei der jemand zu einem willenlosen Wesen gemacht und manipuliert werde, habe das aber nichts zu tun, versichert der Coach. Man nutze damit nur die Fähigkeit jedes Menschen, sich kurzfristig in tranceähnliche Zustände zu versetzen. „Das kennt jeder, der bei einer langen Autofahrt in Gedanken versunken ist, dabei aber trotzdem sicher durch den Verkehr steuert“, erklärt Popoola. „Beim Coaching erreicht man damit, dass jemand seine Aufmerksamkeit ganz auf ein Thema fokussiert. Vereinfacht gesagt werden damit neurologische Prozesse in Gang gebracht, die geistige Blockaden lösen und dem Klienten neue Sichtweisen öffnen.“

Online-Coaching – eine Alternative

Während Bernd Slaghuis und Ray Popoola ihre Dienste jeweils allein anbieten, setzt Ragnhild Struss auf ein Team von 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Von Hamburg aus ist sie dabei, einen Karriereberatungs- und Coachingkonzern aufzubauen – mit einer Filiale in München und der Online-Coachingplattform Be Brilliant. Beim Kennenlernen neuer Klienten nutzt sie systematisch standardisierte Tests und auf der Onlineplattform die 360-Grad-Methode, bei der ein Coachee selbst Bekannte einladen kann, Meinungen über ihn abzugeben. „Uns ist es wichtig, dass wir und die Klienten schnell ein genaues Bild über die Ausgangssituation er-

halten, damit wir dann die passenden Maßnahmen ergreifen können“, sagt die Betriebswirtin und Organisationspsychologin. Neben Führungskräften und Berufstätigen bietet Struss Coaching auch für Jugendliche an und unterstützt über das Stipendienprogramm „Step up!“ Familien, die sich das eigentlich nicht leisten können.

So unterschiedlich sie auch arbeiten: Unter seriösen Coachs ist es Konsens, dass sie nur Angebote an psychisch Gesunde machen. Wer unter Depressionen, einer Angststörung oder Burn-out leidet, sollte zu einem Psychotherapeuten gehen. Vorsicht ist also geboten, wenn jemand behauptet, durch Coaching alle Probleme lösen zu können. Bei der Suche nach einem Coach sollte man sich deren Websites genau ansehen. Was wird versprochen? Passt es zu den eigenen Zielen und Themen? Welche Ausbildung hat ein Coach? Wie viele Jahre arbeitet er bereits in diesem Beruf, und welche Referenzen kann er vorweisen?

In vielen Fällen ein hilfreicher Anstoß

Ein seriöser Coach hat immer den Anspruch, als vertrauenswürdiger Sparringspartner Menschen zu helfen, ihre Potenziale zu heben. So drücken es die Coachs aus. Aus der Sicht der Klienten gibt es meistens doch ein handfestes Problem zu lösen. Häufig sind es Menschen, die ihren Job gekündigt haben oder denen gekündigt wurde und die nicht sicher sind, wie es weitergehen soll. „Im Coaching werden sie sich ihrer Werte und Ziele bewusst und erkennen ihre Stärken und Talente“, sagt Bernd Slaghuis. „Auch wenn jemand ein Burn-out hinter sich hat, kann das Coaching bei einer beruflichen Neuorientierung sehr nützlich sein und so verhindern, dass eine Überlastung wieder auftritt.“ Typisch ist auch der Vorgesetzte, der von seinen Mitarbeitern so sehr als Respektsperson wahrgenommen wird, dass sich keiner mehr traut, ihm ehrliches Feedback zu geben. Oder der Mitar-

beiter, der sich bei Kollegen und Kunden nicht durchsetzen kann. Beide müssen ihre Kommunikationsstrategien überdenken – und oft werden sie von ihren Chefs an einen Coach verwiesen. „Wenn ein Arbeitgeber aber die Vorstellung hat, wir könnten jemanden schnell reparieren, ist das ein Irrtum“, warnt Ray Popoola. „Wir können ihn nur in seinem Entwicklungsprozess begleiten. Und das wird nur erfolgreich sein, wenn der Coachee bereit ist, sich eventuell zu 100 Prozent zu verändern.“

Um den Klienten einen neuen Weg zu weisen, wenden die Coachs vor allem Fragetechniken an. „Es sind oft irritierende Fragen, die zur Selbstreflexion anregen und Gewohnheiten, Sichtweisen und Lebenseinstellungen komplett infrage stellen. So kommt man zu den eigenen Ressourcen und Lösungen, die man ja immer schon in sich selber trägt“, sagt Ragnhild Struss. Und so seien auch Höchstleistungen beim Coaching nicht das Thema, betonen Struss, Slaghuis und Popoola. Es gehe nur um Veränderung und eine größere berufliche Zufriedenheit – wie immer ein Coachee das auch für sich definiert und mit welchen Werten sie oder er auch immer an das Berufsleben herangeht. ●



Annette B., Betriebswirtin, zurzeit arbeitslos: „35 Jahre habe ich im Betrieb meines Mannes mitgearbeitet. Letztes Jahr mussten wir Insolvenz anmelden. Jetzt suche ich was Neues – zum ersten Mal in meinem Leben.“



DAS KOSTET'S

Oft übernimmt der Arbeitgeber die Kosten, manchmal die Arbeitsagentur.

→ Klient zahlt

Wer den Coach selbst beauftragt, zahlt 100 bis 350 Euro pro Zeitsunde. Mit zwölf Stunden sollte man rechnen.

→ Arbeitgeber zahlt

Schickt der Chef seinen Mitarbeiter zum Coach, trägt er die Kosten. Doch oft sucht er den Coach dann auch aus.

→ Arbeitsagentur zahlt

Wer von Arbeitslosigkeit betroffen ist, kann einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) für ein Coaching bekommen, wenn der Sachbearbeiter es für sinnvoll erachtet. Aber nur ein Teil der Coachs erkennt die Gutscheine an.