

Was tun, wenn man in einer Krise steckt: Coaching, ja oder nein?

Coaching ist in aller Munde, ob bei Befürwortern oder Kritikern: Kann Coaching wirklich helfen? Was macht ein gutes Coaching aus? Woran erkenne ich einen guten Coach? Wann ist er sein Geld wert? Wann bringt es mir was? Wann lohnt sich die Investition? Viele Fragen und ein großer Markt!

„Ob Coaching, Psychologische-Beratung, oder Supervision – auf alle Fälle sollte die Person eine fundierte und umfassende Ausbildung haben und über verschiedene Methoden verfügen um individuell auf den Coachee eingehen zu können. Und natürlich muss die Chemie zwischen Coach und Coachee stimmen! Da langt schon oft ein Telefonat um zu spüren ob der Coach zu mir passt. Intuitiv wissen wir was für uns gut ist und wir sollten uns immer auf unser Bauchgefühl verlassen. Fühlen wir uns nicht wohl, sollten wir es lassen“, empfiehlt Ellen Schlichtermann von schlichtermann&co, selbst als Coach und Supervisorin tätig.

Immer wieder gibt es auch Kritik bzgl. der Effizienz von Coachings. So werden zwar von Gecoachten (Coachees) gute Gespräche oder das Schaffen kleiner Veränderungen gelobt, aber grundlegend verändere sich häufig nichts. Untersuchungen geben nicht wirklich Aufschluss über die Effektivität von Coachings, da die empfundenen Ergebnisse oder Nicht-Ergebnisse geprägt sind von der subjektiven Wahrnehmung. Objektivität ist hier nicht messbar.

„Verbessert sich die Lebensqualität durch ein Coaching, so lässt sich dies nicht in Prozentzahlen ausdrücken. Wichtig ist, dass man wirklich Veränderung will und bereit ist nach innen zu gehen um nach außen zu wirken. Dies ist nicht immer einfach. Bzw. ist es ganz einfach, wenn sowohl Coach als auch Coachee sich trauen diesen Weg zu gehen. Dafür ist von Seiten des Coachs Vertrauenswürdigkeit und Kompetenz nötig. Wenn der Coach durch den Beratungsprozess mit Sicherheit und auch einer gewissen Leichtigkeit führt, dann kommt man gemeinsam auch in die Tiefen, die neue Kräfte und Wege möglich machen. Von Seiten des Coachees ist es wichtig, dass der Wille zur Veränderung vorhanden ist und bereit ist, sein Potential zu entdecken“, berichtet Ellen Schlichtermann.

Doch wann ist Coaching empfehlenswert? „Das kann man so pauschal nicht beantworten. Menschen kommen zu mir, wenn sie sich in einer unangenehmen Situation befinden. Z.B. wenn es ihnen schwer fällt Entscheidungen zu treffen, wenn sie in irgendeinem Bereich nicht vorankommen, sich Dinge immer wieder wiederholen und sie aus dem „Teufelskreis“ austreten wollen. Um es mal konkret zu machen: Eine Kundin kam zu mir, weil sie sich dringend beruflich verändern wollte. Sie hatte keine Idee in welche Richtung sie sich entwickeln möchte und der Wunsch nach einem Wechsel begründete sich hauptsächlich in den eskalierenden Situationen zwischen ihr und ihrem Chef. Nachdem wir uns die Situation angeguckt hatten und erst mal neue Handlungsmöglichkeiten sowohl zur Deeskalation als auch zur Abgrenzung gegenüber dem Chef erarbeitet hatten, veränderte sich das Verhalten des Chefs. Heute arbeiten sie kooperativ zusammen. Auch wenn die Kundin sich weiterhin entwickeln möchte, so kann dies nun in Ruhe geschehen und nicht durch eine Flucht“, erzählt Schlichtermann aus ihrer langjährigen Erfahrung.

Oft hadern Menschen über einen längeren Zeitraum mit sich und der Frage, ob sie sich Unterstützung holen. Manchmal wegen der Kosten, manchmal weil sie glauben, dass das nichts bringt und manchmal weil sie glauben, dass sie da alleine durch müssen.

„Wie viel Geld geben wir für unser Wohl aus? Wir belohnen uns durch einen Frisörbesuch, ein gutes Essen, einen kleinen erholsamen Trip, ein neues Smartphone, aber letztlich um immer wieder in das „Alte“ zurückzukehren. Wenn man neue Wege gehen möchte muss man Altes verabschieden um Platz für Neues zu schaffen. Das man es sich selbst wert ist, ist die beste Basis für Veränderung. Sind diese beiden Faktoren gegeben, kann ein Coaching erfolgreich sein“, schließt Schlichtermann.

Ellen Schlichtermann ist Diplom Sozialpädagogin mit einem Zusatzstudium als Personalreferentin sowie einer Ausbildung als systemische Supervisorin und Organisationsberaterin. Sie arbeitete in sozialen Einrichtungen, im öffentlichen Dienst, war selbständig in der Gastronomie und tätig als Leiterin im Bereich Personal und Personalentwicklung in Wirtschaftsunternehmen. Seit 2010 ist Frau Schlichtermann als Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin selbstständig. Ihre Kunden sind Fach- und Führungskräfte aus dem Profit- und Non-Profit-Bereich.