

## Coachingprozess

Dieser Leitfaden zur Unterstützung des Coachingprozesses wurde aus verschiedenen Phasenmodellen abgeleitet (z.B. Schmidt, 1995; Schär, 2016) und entspricht meiner persönlichen Arbeitsweise. Der dargestellte Coachingprozess ist ausgerichtet auf eine Prozessdauer von zwei bis fünf Terminen zu je 1.5 Stunden im beruflichen Kontext.

### Erstkontakt (eMail, Telefon)

- Termin für Erstgespräch, Kontrakt (mind.: Honorar, Ort, Dauer)
- Informationen zur Fragestellung, evtl. Vorbereitungsaufgabe

### Vorbereitung durch Coach\*in

- Kontextinformationen (z.B. Homepage der Organisation),
- In Fragestellung/Vorbereitungsaufgabe eindenken
- Loslassen: «freischwebende Aufmerksamkeit»

### Erstgespräch zur Klärung und erste «Kostprobe» der Arbeitsweise

*Hinweis: Auftragsklärung ist ein Prozess, kein Status*

- Begrüssung, ankommen, Raum schaffen
- Informationen zu mir als Coach: «Gibt es etwas, was Sie von mir wissen möchten?». Bei Bedarf: Prozess aufzeigen, Arbeitsweise, Haltung, übliche Themen
- Informationen über Coachee (z.B. berufliche Rollen, Kontext, Weg zu mir, Erfahrungen mit anderen Entwicklungs-/Unterstützungssettings (Coaching, Psychotherapie, individuelle Praktiken etc.), Alter, Familie) → Der Umfang richtet sich u.a. nach der geplanten Dauer des Prozesses.
- **Anliegen, Entwicklungswunsch klären**
- Vertiefung: Entstehung, Gründe, Konsequenzen, Handlungen
- **Coachingziel(e), Ziellandschaft ableiten** inkl. Erwartungskklärung (z.B. was soll durch dieses Coaching anders werden, was soll sich verbessern? Wie erkennen Sie, ob dieses Coaching erfolgreich ist?)
- Transferaufgabe («Hausaufgabe») erarbeiten
- Meine Arbeitsweise & Kontrakt finalisieren
- Rückmeldung, Wünsche & Entscheid über weiteres Vorgehen (Art der Intervention, Termin(e))

### Themen in Bewegung bringen (Termine)

*Hinweis: Ko-kreativer Prozess zwischen Coachee und Coach\*in*

- Aktueller Stand und Erfahrungen abfragen (Vorbereitungs-/ Transferaufgaben)
- Einfluss auf Anliegen/Coachingziele klären und bei Bedarf modifizieren
- Gesprächsführung und Erfahrungsräume schaffen (Methoden)
- Ressourcen finden und aktivieren
- Massnahmen und Verhaltensexperimente entwickeln
- Transferaufgaben und Experimente für die Zeit dazwischen
- Rückmeldung & Wünsche

### Nachbereitung

Dokumentation der wichtigsten Aspekte des Coachings

### Abschluss (ca. 15 Min. im letzten Termin)

- Rückmeldung & Wünsche zum gesamten Prozess
- Ausblick (z.B. weiteres Vorgehen, Möglichkeit einer Review-Sitzung)
- Verabschiedung

*Quelle: Dr. Thomas Klink, Berater und Dozent, Zürcher Hochschule der Angewandten Wissenschaft (ZHAW), Institut für Angewandte Psychologie.*

