

Ein Coach bietet Hilfe zur Selbsthilfe

Was macht ein Coach genau und welche Ausbildungen braucht es dafür? Experten geben Auskunft.

Ein guter Coach versteht es, zum Klienten eine gute Beziehung und hohes Vertrauen aufzubauen. Er unterstützt Menschen, sich lösungs- und ressourcenorientiert sowie zielführend weiterzuentwickeln, ermöglicht Perspektivenwechsel und schafft einen sicheren Rahmen für Selbstreflexion. Ein guter Coach sollte immer das Ziel des Kunden im Fokus behalten. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe, welche nicht nur Kenntnisse in der Psychologie, sondern auch Empathie voraussetzt. «Psychologie und Coaching sind nicht voneinander zu trennen», sagt Sonja Kupferschmid Boxler, Geschäftsführerin und Lehrcoach beim Coachingzentrum Olten. «Bei

beiden Disziplinen ist das Interesse am Menschen und seinem Verhalten von zentraler Bedeutung.» Ein guter Coach bietet Hilfe zur Selbsthilfe. «Eine Beratungsperson engagiert man, wenn man auch von deren Expertise profitieren will», so Daniel Herzog, Geschäfts- und Kursleiter der Lernwerkstatt in Olten. «Ein Coach hingegen begleitet vielmehr den Prozess zur Lösungsfindung. Er arbeitet vor allem mit den Ressourcen des Kunden und fördert so dessen Autonomie. So unterstützt er den Klienten bei der Entwicklung von Varianten und führt professionell durch den Coachingprozess.» Ähnlich tönt es bei Sonja Kupferschmid Boxler: «Ein Coach sagt einem nicht, was man tun muss. Er hilft Personen, es in sich selbst zu entdecken. Coaching kann Beratungselemente enthalten, im Kern ist es aber Prozessarbeit, die Arbeit mit den Themen des Kunden.»

Was kann ich tun, um meine Coachingfähigkeiten zu stärken und in den beruflichen Alltag einzubinden? Da sind sich Sonja Kupferschmid Boxler und Daniel Herzog einig: «Unerlässlich ist eine fundierte Ausbildung.» Doch damit ist es in der Regel nicht getan. Auch nach der

Ausbildung sollte die eigene Reflexionsfähigkeit gestärkt und gezielt weiterentwickelt werden. «Hat jemand eine fundierte Ausbildung absolviert, empfehlen wir regelmässige Reflektion, Interventionen, allenfalls Vertiefungsseminare und Weiterbildungen», sagt Sonja Kupferschmid Boxler dazu. Und Da-



Wer Konflikte richtig angeht, kann diese auch als Chance nützen. ADOBE STOCK

niel Herzog ergänzt: «Wichtig ist es, zu einer differenzierten Rollenklarheit zu gelangen. Und dann heisst es: Üben, üben, üben, um stets die richtige Balance zwischen pacing und leading zu finden.» Eine Ausbildung erweitert nicht nur den Horizont, sie kostet auch Zeit und Geld. Das Aus-

und Weiterbildungsangebot im Bereich Coaching ist gross. Es lohnt sich vor der Auswahl des entsprechenden Angebots sich gut über die Inhalte und das Programm zu informieren.

RUEDI BOMATTER
Lernwerkstatt.ch
Coachingzentrum.ch

**GANZER
ARTIKEL**

