

COACHING

Annette Förster-Krechberger

Ich begegne Herrn und Frau Blass auf einem Kongress. Sie kommen zu meinem Infostand und wollen sich zum Thema Coaching informieren.

Herr Blass erzählt: "Kürzlich habe ich in einer Zeitschrift einen Artikel über das Thema gelesen. Dort wurde Bezug genommen auf eine Studie, die besagt, dass Coaching in den nächsten Jahren noch an Bedeutung gewinnen wird, quasi also die Beratungsform der Zukunft ist."

"Was ist eigentlich Coaching?" wirft Frau Blass ein, "können Sie mir das genauer erklären? Ich kenne den Begriff eher aus dem Sport."

1. Coaching - Begriffsklärung

"Das stimmt," sage ich, "der Begriff "Coaching" wurde als individuell zugeschnittene Form der Begleitung aus dem Leistungssport in den Bereich der Personalentwicklung zunächst vor allem ins Segment Manager, Führungskräfte, und Freiberufler übernommen. Wie im Sport geht es bei diesem Business-Coaching darum, dem Klienten zu helfen, die an ihn gestellten Anforderungen zu klären und Wege zu finden, um diese optimal(er) zu bewältigen.

Sicher kennen Sie die Geschichte vom Elefanten, der nur mit einem Seil festgebunden ist, aber nicht auf die Idee kommt, sich loszureißen, obwohl er die Kraft dazu hätte. Im Coaching geht es nun, ganz allgemein gesagt, darum, solche ungenutzten Potenziale zu entdecken, Blockaden zu überwinden und neue Handlungsmöglichkeiten zu schaffen. Im Bereich von LifeCoaching kann eine solche Beratung natürlich Themen aus allen Lebensbereichen umfassen, z.B. also Familie, Partnerschaft, Spiritualität etc. "

„Das heißt also, dass Coaching dann Hilfestellung gibt, wenn Themen oder Spannungsfelder nicht oder nur schwer alleine gelöst werden können," sagt Frau Blass, "ein Coach hilft mir also, blinde Flecken zu erkennen und meine Persönlichkeit an bestimmten Punkten weiter zu entwickeln.

Jetzt würde mich noch interessieren, durch welche Methoden der Coach mir hilft, diese Dinge zu entdecken und zu verändern?"



Liebe Leser,

„umworben zu werden ist gut, wenn's im Guten geschieht“, schreibt Paulus an die Galater (Gal 4,18a). Das ermutigt mich. Denn ich finde es nicht schön, für eigene Angelegenheiten zu werben. Ich fürchte, lästig zu sein und als Wichtigtuer gesehen zu werden. Und dennoch muss es sein. Viel lieber werbe ich aber für andere und hoffe dann, dass etwas davon auch als Segen auf mich zurück kommt, indem sie wiederum mich und meine Arbeit segnen. Werben „im Guten“ ist Segnen. Denn „Segen“ heißt *benedictio* auf Lateinisch und *Eulogia* auf Griechisch, und das heißt beides wörtlich: „Gutes sagen“. Ich sage gern Gutes über Annette Förster-Krechberger und ihr Institut PERSPECTIV. Sie schreibt im Leitartikel Gutes über Coaching, wirkt als Dozentin bei ISA mit dem Aufbaukurs „Individualpsychologie“ und dem Workshop „Transaktionsanalyse“ mit (s. S. 4) und wurde zur zweiten Vorsitzenden unseres neuen Vereins Christliche Lebensberatung e.V. gewählt (s. S. 4).

Ihr

Hans-Arved Willberg

Verantwortlich für den Inhalt:
Hans-Arved Willberg
Theologe und Pastoraltherapeut
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)
Andersenstr. 15, D-76199 Karlsruhe
Fon 0721-8643221, Fax -8643225
info@isa-institut.de; www.isa-institut.de

"Eigentlich ist das Grundkonzept ganz einfach," erkläre ich ihr, "Basis des Prozesses ist ein interaktiver, spezifisch auf die Themen des Klienten abgestimmter Gesprächsrahmen, in dem der Coach durch gezielte Fragen und präzises Feedback den Klienten herausfordert, seinen Denk- und Wahrnehmungsrahmen zu erweitern. Durch die in der Beratung gewonnenen Erkenntnisse ergeben sich für den Klienten oft neue Ziele, Verhaltensweisen und Arbeitsstrategien.

Herr Blass wirft ein: "In dem Artikel habe ich auch gelesen, dass Coaching vor allem Hilfe zur Selbsthilfe sein soll und eine Ziel- und lösungsfokussierte Art der Beratung darstellt, die darauf angelegt ist, möglichst schnelle, aber dennoch nachhaltige Erfolge zu liefern." "Ja, das stimmt," sage ich, "im Unterschied zu einer Fachberatung zeichnet sich Coaching durch eine Zusammenarbeit auf "Augenhöhe" aus, in der dem Klienten weder Verantwortung abgenommen wird noch direkte Lösungsvorschläge vorgegeben werden. Ausgehend vom individuellen Anliegen des Klienten regt der Coach von seiner unabhängigen Position aus dazu an, eigene Lösungen zu finden und diese effektiv(er) umzusetzen. Ein erfolgreicher Coachingprozess endet dann mit einem Kompetenzzuwachs beim Klienten, der weitere Unterstützung durch den Coach letztlich überflüssig macht."

2. Anlässe von Coaching

„Was sind eigentlich die häufigsten Themen oder Anlässe für Coaching? Gibt es da Schwerpunkte?“ will Herr Blass wissen.

"Die Themen sind eigentlich so vielfältig, wie die Menschen,

die zu mir kommen. Wenn man sie in Kategorien unterteilen will, dann handelt es sich sowohl im Businessbereich wie auch im Life-Coaching primär um 3 Bereiche:

- Umgang mit Konflikten oder Spannungsfeldern.
- Persönliche Weiterentwicklung
- Prävention."

"Das ist ja eigentlich ein recht breites Spektrum. „Wie kommen denn Ihre Klienten zu Ihnen?"

"Die meisten kommen aus Eigeninitiative und mit einem ganz spezifischen Thema zur Beratung. Oft haben sie meine Adresse von Bekannten bekommen. Im Coaching geht es ja um sehr persönliche Themen, da ist eine Empfehlung von jemand, der den Coach kennt, für den Klienten immer hilfreich. Es gibt aber auch eine Reihe von Klienten im Bereich Business-Coaching, bei denen der Vorgesetzte den Impuls zum Coachingprozess gibt. Auch hier geht es um klar definierte Themen - Ziel ist die Optimierung von bestimmten beruflichen Verhaltensmustern. In der Regel werden dann auch die Kosten vom jeweiligen Unternehmen getragen."

Ein weiterer Besucher gesellt sich zu uns an den Stand.



Unser kreativster Mann - mir aber völlig unklar, wie er zu guten Ergebnissen kommt!

Er stellt sich als Herr Blau vor und gibt zu bedenken: "Das klingt alles sehr sinnvoll und erfolgreich, aber kostet es nicht auch Mut, zuzugeben, dass man nicht alles im Griff hat und deshalb ein Coaching in Anspruch nehmen möchte?" "Ja, das ist wohl wahr", gebe ich zu, "oftmals bewegen Menschen diese Frage recht lange und kommen erst dann zur Beratung, wenn sie ihre eigenen Möglichkeiten am Ende sehen. Zu Ihrer Frage gibt es sogar eine Studie.³ Sie nennt als Haupthinderungsgründe, Coaching in Anspruch zu nehmen:

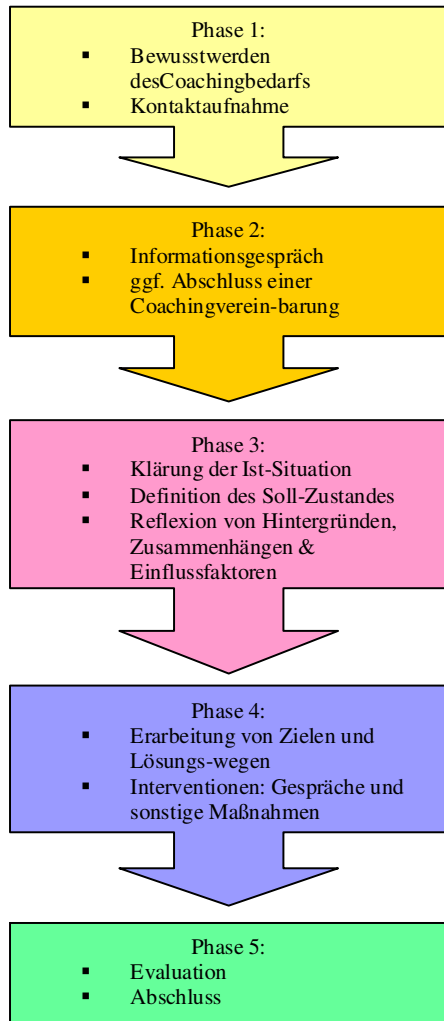
- Selbstüberschätzung / Stolz
- Kosten
- Mangelnde Bereitschaft, sich nach außen zu öffnen
- Mangelnde Informationen über Coaching
- Keine Bereitschaft, Schwächen zuzugeben
- Negative Vorerfahrungen
- Angst, als schwache Führungskraft/Persönlichkeit zu gelten.

Gleichzeitig ergab die Studie aber auch, dass Führungskräfte mit Coachingerfahrung sich insbesondere durch bessere Führungskompetenz und höhere Mitarbeitermotivation auszeichnen."

"Jetzt würde mich aber auch noch interessieren, wie ein Coachingprozess in etwa abläuft. Gibt es da eine Art Grundschema?" hakt Frau Blass nun noch einmal nach.

3. Ablauf eines Coachingprozesses

"Wie bereits erwähnt, laufen die Prozesse sehr individuell ab. Schematisch dargestellt könnte es aber etwa so aussehen", sage ich und fertige eine Skizze an:



*Guten Tag,
meine Name ist ...*

... Annette Förster-Krechberger. Als neu gewählte 2. Vorsitzende des Vereins Christliche Lebensberatung möchte ich mich Ihnen gerne kurz vorstellen.

Ich bin verheiratet und habe 3 Kinder zwischen 18 und 24 Jahren. Seit mehr als 15 Jahren bin ich mit unterschiedlichen Schwerpunkten in der Beratung tätig.

Mein beruflicher Werdegang begann mit einem Sonderpädagogikstudium und setzte sich mit Ausbildungen in therapeutischer Seelsorge, Coaching sowie mehreren Fortbildungen, u.a. in Stressprävention, systemischer Beratung, Transaktionsanalyse und einem Theologiestudium (M.Phil.) fort.

Nachdem ich lange Zeit als Beraterin und Dozentin primär im Bereich der therapeutischen Seelsorge tätig war, umfassen meine Aufgaben in den letzten Jahren LifeCoaching für Privatklienten, BusinessCoaching für Kunden aus der Wirtschaft, Aus- und Weiterbildung von Beratern und Führungskräften, sowie firmeninterne und offene Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Im Rahmen der Gemeindegemeinschaft war ich viele Jahre lang hauptverantwortlich für Aufbau und Ausbau der Seelsorgearbeit und für die Schulung der Gemeindegemeinschaft. Im Verein engagiere ich mich, weil es mir ein Herzensanliegen ist, dass Christen qualifiziert und konstruktiv in die Gesellschaft hinein wirken und auch Menschen in finanziellen Engpässen Zugang zu kompetenter Beratung bekommen.

„Das kenne ich auch,“ sagt Herr Blass, „z.B. Menschenkenntnis, die Fähigkeit, unterschiedliche Aspekte im Rahmen einer Zusammenarbeit aufzudecken und zu klären, motivierende Kommunikationstechniken, aber auch Feedbackstrategien zu Persönlichkeitsaspekten, die im Arbeitsablauf hinderlich sind, wären mir oftmals eine große Hilfe! Da müsste ich mich eigentlich selbst einmal weiterbilden. Im Grunde erfordern Führungsaufgaben ja einige Coaching-typische Fähigkeiten.“

„Das ist vollkommen richtig,“ bestätigt Frau Blass ihren Mann, „du kannst dir ja mal den Flyer mit dem Programm `Coaching-Kompetenz für Führungskräfte` mitnehmen ...“

Im weiteren Gesprächsverlauf kommen noch exemplarische Beispiele aus meiner Beratungspraxis und Qualitätskriterien für Coaching zur Sprache.

Mit Infomaterial über die PERSPECTIV-Angebote, der Checkliste „Wie finde ich den richtigen Coach?“ und einem Fragenkatalog für eigene Gespräche unter dem Arm verabschieden sich die drei schließlich von mir.



„Führung bedeutet nicht Herrschaft, sondern die Kunst, Menschen dazu zu bringen, daß sie für ein gemeinsames Ziel arbeiten.“

- Daniel Goleman -

Neu gegründet **Christliche Lebensberatung e.V.**

Aus der Satzung

„Basis der Zusammenarbeit ist der christliche Glaube, wie er im Apostolischen Glaubensbekenntnis bezeugt wird, unter Verzicht auf konfessionelle Abgrenzungen bei Betonung der ökumenischen Einheit lebendigen christlichen Glaubens an den gekreuzigten und leibhaftig auferstandenen Herrn der weltweiten Gemeinde, Jesus Christus (Joh 17,20-23; Eph 4,1-16). In diesem Sinne verstehen wir uns als Dienstgemeinschaft zur Förderung der Gemeinde Jesu Christi und suchen die gegenseitig unterstützende Kooperation mit Einrichtungen derselben Berufung, insbesondere im Bereich von Diakonie und Seelsorge. Darum schließt sich der Verein auch dem Diakonischen Werk der Evangelischen Landeskirche in Baden e.V. an [...].

1. Zweck und Aufgabe des Vereins sind:
 - 1.1. Bildung eines überkonfessionellen diakonischen Beratungsverbunds zur Vernetzung, Unterstützung und gegenseitigen Stärkung von Begleitenden und Beratenden SeelsorgerInnen und christlichen Seelsorge- und Beratungsinstitutionen, die dem Verein angehören. Die einzelnen Mitglieder bewahren dabei ihre Eigenständigkeit.
 - 1.2. Unterstützung nachweislich finanzschwacher Klienten von Beratenden SeelsorgerInnen, die dem Verein angehören. Akquirierung von Geldern für die Bildung eines Unterstützungspools zu diesem Zweck durch Spenden und weitere zu beschließende Maßnahmen. [...]"

Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie den Verein!

Wenn Sie selbst Seelsorge oder Berater sind, können Ihre Klienten bei nachweislicher Finanzschwäche Anspruch auf finanzielle Unterstützung für die Beratung durch Gelder aus dem Pool erheben. Bitte teilen Sie uns mit, wenn wir Sie in die Interessentenliste nehmen sollen. Sie erhalten dann demnächst die weiteren Informationen von uns (Mitgliedsantrag etc.). Neuerungen erfahren Sie jeweils auch auf unserer Homepage (s. unten). Der Verein ist bereits gegründet; derzeit sind die Anmeldeprozeduren bei Finanzamt und Amtsgericht noch im Gang. Danach wird der Antrag zur Aufnahme im Diakonischen Werk der Ev. Landeskirche in Baden gestellt. Der Verein wird sehr wahrscheinlich die Kriterien der „Mildtätigkeit“ erfüllen, was für Spender steuerlich besonders günstig ist.

www.christliche-lebensberatung.de



Der „frisch gebackene“ Vorstand. Von links nach rechts: Schriftführer: Drs. Frank Koppelin, Pforzheim, Theologe, Dozent, Berater; 1. Vorsitzender: Hans-Arved Willberg, Karlsruhe, Theologe, Pastoraltherapeut, Dozent; 2. Vorsitzende: Annette Förster-Krechberger, Leonberg, Coach, Systemische Beraterin, Theologin, Dozentin; Kassenswart: Willi Funk, Bruchsal, Finanzberater (Plansecur); Sprecherin der SeelsorgerInnen und BeraterInnen: Sibylle Stegmaier, Kronau, Therapeutische Seelsorgerin (TS).

ISA-Kurse mit Annette Förster-Krechberger

AK IV Aufbaukurs „Individualpsychologie“

Arbeit mit dem Lebensstil

Drei Blockseminare in Weingarten

Termine: 3.-4. November 2006, 19.-20. und 25.-26. Januar 2007

Durch eine Vielzahl von Erlebnissen, Prägungen, Erfahrungen und Einflüssen bildet der Mensch im Laufe seines Lebens individuelle Überzeugungen und Werte aus. Diese Sichtweisen von sich selbst, von anderen Menschen und vom Leben allgemein bestimmen nicht nur Ziele und Motivation, sondern auch das Verhalten und die Rollen, die im zwischenmenschlichen Miteinander eingenommen werden. Viele dieser Aspekte bleiben unbewusst und laufen automatisch ab, da ihre Wurzeln bereits in der frühen Kindheit liegen. Erst durch unerwartete Gefühle oder Blockaden, sich wiederholende Lebenssituationen, Rollen oder auftauchende Probleme ahnen wir, dass unser Handlungsspielraum durch solche Faktoren bestimmt wird. Das Erkennen dieser individuellen Muster liefert daher den Schlüssel zur Aktivierung von Ressourcen, zur Erweiterung individueller Gestaltungsmöglichkeiten, sowie zur Beendigung von wiederkehrenden Beziehungsmustern oder Spannungsfeldern in Beruf und Privatleben.

WS 004 Workshop

„Einführung in die Transaktionsanalyse“

6.10.2006, Weingarten; 10 Punkte

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein Modell der Persönlichkeit, das menschliches Verhalten leicht verständlich erklärt und die Möglichkeit bietet, die Kommunikation im intra- und interpersonellen Bereich zu analysieren und hilfreicher zu gestalten. Dabei werden vor allem auch die Hintergründe des Verhaltens beleuchtet. Ziel der TA ist es zu erkennen, wann wir uns selbst im Wege stehen, gesunden Selbstwert und Eigenverantwortung zu entwickeln und konstruktiver mit sich selbst und anderen umzugehen.

Dabei ergeben sich folgende Fragen:

- Welche Normen, Prinzipien, Annahmen, Erwartungen, Werte und Maßstäbe beeinflussen das Leben einer Person?
- Welche Lebensmechanismen und sich ständig wiederholende Verhaltensmuster sind erkennbar?
- Was möchte der Betreffende damit erreichen?
- Wie sabotiert die Person sich damit möglicherweise selbst?
- Welche Ausblicke für Nachreifungs- und Gestaltungsprozesse sind erkennbar?

Anhand von kurzen theoretischen Impulsen, Beispielen, Übungen und Rollenspielen wollen wir

- Ich-Zustände erkennen lernen
- Ablaufende (verdeckte) Transaktionen aufdecken
- Innere Antreiber und destruktive Dialoge bewusst machen
- konstruktive Alternativen erarbeiten und Handlungsspielräume erweitern