



# Wie ein Coaching in der Regel verläuft und was Sie erwarten können

## Mein Selbstverständnis als Coach

Coaching wird ganz unterschiedlich verstanden und definiert. Für Sie hier ein kurzer Einblick in mein Selbstverständnis:

Sie stehen im Mittelpunkt des Coachings - es geht um Ihre Themen, Ihre Ziele. Das macht das Coaching einmalig. Es ist kein Prozess „von der Stange“, sondern richtet sich an Ihren Bedürfnissen aus.

In meiner Verantwortung liegt die Steuerung des Prozesses, der Ihnen ermöglicht Lösungen für Ihre Themen zu entwickeln bzw. Ihre Ziele zu erreichen. Dabei unterstütze ich Sie mit gezielten Impulsen, ohne fertige Lösungen vorzugeben.

Die Verantwortung für sich und Ihr Handeln tragen selbstverständlich Sie. Sie sind „der Macher“! Ich unterstütze Sie und begleite Ihren Weg.

Diskretion ist mir ein hohes Gut. Alle Gesprächsinhalte, Notizen usw. werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Notizen, die ich während der Sitzungen mache, können Sie jederzeit einsehen.

Coaching ist keine Psychotherapie oder Heilbehandlung und soll bzw. kann diese nicht ersetzen. Coaching richtet sich an „gesunde“ und normal belastbare Menschen. Es zielt auf die persönliche Weiterentwicklung.

## Phasen des Coachings

Auch wenn kein Coaching wie das andere ist, so durchlaufen Coach und Klient in der Regel gemeinsam sechs Phasen.



© Futur A, Doris Sibum

In einem ersten Gespräch spezifizieren und vereinbaren wir gemeinsam den Auftrag. Das heißt, das Thema und Ziel des Coachings werden festgelegt sowie formelle Rahmenbedingungen besprochen (z.B. Umfang und Zeitraum des Auftrags, Ort der Sitzungen, „Spielregeln“).

In den Coachingsitzungen erfolgt eine Analyse Ihres Anliegens und des zugehörigen Umfelds. Ich unterstütze Sie bei der Erarbeitung von Optionen der Veränderung und beim Umsetzen in konkretes Handeln. Das Erreichte nachhaltig zu verankern ist Aufgabe vor Abschluss des gesamten Coachingprozesses.

Dass ein Coaching geradlinig wie der skizzierte Prozess verläuft und gleich die ersten Ideen und Versuche der Veränderung zum gewünschten Erfolg führen, ist sicher nicht die Regel. Dementsprechend kann im Verlauf des Coachings durchaus erneut eine Analysephase erfolgen oder unterschiedliche Interventionstechniken genutzt werden. Das ist der Charakter einer offenen und ambitionierten Veränderungsarbeit.

## Voraussetzungen der Zusammenarbeit

Freiwilligkeit ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Coaching. Wenn Ihr Chef oder Ihre Chefin Sie schickt und Sie das Coaching nicht selbst wollen, bin ich nicht der richtige Coach für Sie. Offenheit im Umgang mit sich selbst und Veränderungsbereitschaft - das müssen Sie in das Coaching einbringen.

Alle Schritte, die wir im Coaching gehen, stimme ich mit Ihnen ab. Es kommen in den Sitzungen nur Methoden und Übungen zum Einsatz, denen Sie ausdrücklich zustimmen.

Gegenseitige Akzeptanz von Coach und Klient muss die Zusammenarbeit kennzeichnen. Wenn wir nicht „zueinander passen“, wenn die „Chemie nicht stimmt“, ist das weder für Sie noch für mich eine gute Arbeitsbasis. Sie finden dann sicher einen passenderen Coach.

## Coachingvereinbarung

Wir treffen eine (schriftliche) Coachingvereinbarung, in der wir Thema, Umfang und Kosten des Coachings festlegen. Auch sind „Spielregeln“ für Terminverschiebungen / -absagen und Verantwortlichkeiten enthalten.



Doris Sibus

Am Sportplatz 5  
53819 Neunkirchen-Seelscheid

+49 (0) 176 549 75 883  
doris.sibus@futur-a.com  
www.futur-a.com