

COACHING

Coaching wird heute inflationär gebraucht. Was ich darunter verstehe, ist etwas Konkretes – und bewusst hybrid.

Coaching ist ein Prozess, bei dem Coachees Verantwortung für ihre eigene Entwicklung übernehmen. Anders als in der klassischen Beratung liegt die Entscheidung über Ziel und Umsetzung beim Coachee – denn er oder sie ist die Expertin bzw. der Experte für das eigene Leben. Gleichzeitig bringe ich als Coach inhaltliches Fachwissen ein: etwa zu Karriereplanung, Bewerbung oder beruflicher Neuorientierung. Coaching ist bei mir deshalb kein reiner Prozess – sondern ein Dialog zweier Wissenssysteme: Fach-Input trifft auf persönliche Erfahrung.

Die Abgrenzung zur Therapie ist wichtig – und oft missverstanden. Berufliches und Privates sind eng miteinander verwoben; eine thematische Trennung ist wenig hilfreich. Eine klare Grenze verläuft dort, wo psychische Erkrankungen das Bild bestimmen. Wer stark beeinträchtigt ist, gehört in fachärztliche oder therapeutische Hände. Coaching kann in Grenzfällen begleitend wirken – sofern die Fähigkeit zur Selbststeuerung noch vorhanden ist. Therapie ist angezeigt, wenn diese Fähigkeit fehlt.

Beide Ansätze teilen ein Ziel: mehr Lebensqualität. Der Weg dorthin ist verschieden.

Artikel zum Coaching (sämtliche Artikel)

- Der Versuch ist eine Einladung ans Scheitern
- Wenn es nicht lösbar ist, ist es kein Problem