

Der Coachingkreislauf



Eine Coaching-Sitzung dauert in der Regel zwischen 60 und 120 Minuten, je nach Absprache. Während dieser Zeit werden die Themen und aktuellen Anliegen des Coachees angehört und sinnvoll strukturiert, um das Problem zielgerichtet anzugehen. Der Coaching-Kreislauf im PICOaching umfasst Kontenpunkte, die als Orientierungshilfe und zur Strukturierung dienen.

Eine Coachingeinheit im Überblick

Der Kreislauf erstreckt sich modellhaft über **fünf Phasen**: Ankommen – Anliegen- und Themenklärung – Arbeitsphase – Abschlussphase – Verabschiedung. Was sollte in den einzelnen Phasen beachtet werden, um einen konstruktiven Prozess zu unterstützen?

Ankommen und Themenklärung

Bereits in der ersten Phase kann auf die Stimmung und Energie des Coachees geachtet werden und auf das aktuelle Thema des Coachees. Daher stehen vor allem diese **Fragen an den Coachee** im Vordergrund:

- Was ist Ihnen heute wichtig?
- Wo möchten Sie heute weitermachen?
- Wozu möchten Sie das Coaching heute nutzen?

Oder auch direkter, auf einen konkreten Zusammenhang bezogen:

- Beim letzten Mal erschien Ihnen der XY Aspekt wichtig ...?!"

In der Arbeitsphase

Im Verlauf der „Arbeitsphase“, wird der Coachee darin unterstützt, neue Lösungsmöglichkeiten und Ideen zur Umsetzung zu finden und zu planen. Die zielorientierte **Hypothesenprüfung im Vordergrund, mit der Absicht das Thema zu konkretisieren**. Die Inkongruenz, das „Unwohlsein“ wird damit geklärt. Dabei kann darauf gehört werden: Inwieweit gibt es wiederkehrende Themen und welche ähnlichen oder divergenten Wünsche oder Ziele werden genannt?

Doch trotz aller Prozessstrukturierung kann es sein, dass sich eine Coachingeinheit „dreht“: dass das Gefühl aufkommt, dass **der Prozess stockt**.

Dann hilft es, aus den Inhalten her auszutreten, eine Metaperspektive einzunehmen und sich wieder auf die zwei **personenzentrierten Maxime** zu konzentrieren:



1. Was passiert hier, jetzt gerade?
2. Was passiert im Prozess, im Verlauf?

Vor dem Abschluss

Zum Ende der Coachingstunde sollten noch einmal die Umsetzungsenergie des Coachees überprüft und gegebenenfalls besprochen werden. Ebenfalls sollten eine neue Vereinbarung oder ein Transferpunkt geklärt werden. Dabei können auch mögliche Teilziele festgehalten werden.

Kreislauf = Überprüfung des roten Fadens

Die **Knotenpunkte des Coachingsverlaufes**, befinden sich zwischen dem Einstieg in das aktuelle Thema und der Abschlussphase (vgl. gestrichelte Linie, Grafik oben). Zwischen diesen beiden Punkten sollte stets eine (implizite) Überprüfung folgender Fragen stattfinden:

- Gibt es noch eine Übereinstimmung zwischen Anlass, Auftrag, Thema und Ziel?
- Oder dreht sich das Thema im Kreis und der Prozess stockt?
- Was müsste nochmal genauer beachtet werden? Was müsste nochmal thematisiert werden?

Zur Klärung bilden dazu im personenzentriert-integrativen Coaching diese **Leitfragen** den roten Faden:

1. Was passiert gerade, im Hier-und-Jetzt?
2. Welche Relevanz hat das Hier-und-Jetzt für das Thema/ die eingebrachten (Arbeits-)Situation, das Problem?
3. Welche Beziehungsmuster werden zwischen Coach und Coachee deutlich? Welche Bedeutung haben sie im Arbeitskontext? Wie und wo „schließt sich der Kreis“?

In einer Abschlussevaluation können dann die Zusammenhänge von Prozessverlauf und dem Hier-und-Jetzt des Erlebens des Coachees, überprüft werden. Denn hier beginnt und schließt sich der Kreis des Qualitätsanspruches im Coaching: Es ist die Frage nach dem kongruenten Ergebnis für den Coachee.

Denn der Coachee ist letztlich die entscheidende Person – mit seiner inneren Energie “für die Sache” steht und fällt der langfristige Erfolg der Umsetzung.

**Sie haben Fragen oder Anmerkungen zum Artikel?
Senden Sie uns Ihre E-Mail!
info@dacb.de**