

Coaching Online – wirksam über Corona hinaus

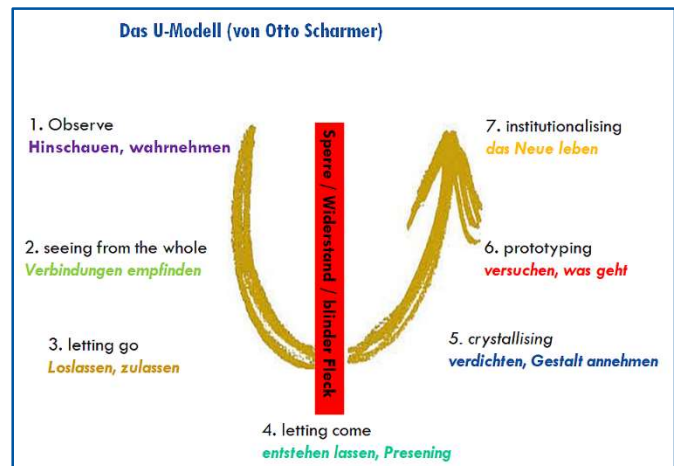
Frank Müller, Train the Company, 2020



Coaching dient dazu, eine lernbereite Person bzw. ein Team darin zu unterstützen, die eigene Rolle und das Verhalten im Kontext zu reflektieren, um neue Handlungsoptionen und Ziele zu entwickeln.

Klassisch begegnen wir uns dabei „live“. Passend zur Fragestellung durchlaufen wir die Phasen des **U-Modells von Otto Scharmer**. Zunächst wird die aktuelle Situation analysiert, um die widerstreitenden Interessen zu erkennen und die Problematik subjektiv wie objektiv einzuordnen.

Durch Fragen, Beispiele und kreative Ansätze wächst die Einsicht - sowohl in eigene Muster und Blockaden als auch im Hinblick auf äußere Faktoren, die einer Lösung derzeit oder generell im Wege stehen.



Allmählich wird der Blick frei für mögliche Veränderungen und es wächst die Zuversicht, diese – zunächst im geschützten Rahmen – auszuprobieren. Gegenseitiges Feedback und eine Aufgabenstellung zum Transfer runden jede Sitzung ab. Dadurch steigen das Vertrauen in die eigene Umsetzungskraft und die Fähigkeit zur Selbststeuerung.

Bewährt hat sich das Coaching vor Ort. Hier wird der Klient im Alltag begleitet, ohne dass der Coach eingreift. Auswertung & Optimierung erfolgen im vertraulichen Gespräch.

Was ist nun neu oder anders beim Online-Coaching?

Wirksam: Online Coaching ist für Führungskräfte und Unternehmern über die Entfernung hilfreich zur Reflexion und Erweiterung von Perspektive & Optionen. Der Coach hat keine eigenen Aktien im Spiel und kann sich mit seiner Erfahrung und methodisch-sozialen Kompetenz ganz auf das Anliegen des Klienten konzentrieren.

Selbst-reflektiert: neben allen anderen Anforderungen ist es für den Coach wichtig, die eigenen Antennen vorm Bildschirm offen zu halten und rationale wie emotionale Aspekte beim Klienten aufzugreifen und lösungsorientiert anzusprechen - ohne dem anderen seinen Rat aufzudrängen.

klarer technischer Rahmen: erleichtert es dem Klienten, sich im Gespräch führen zu lassen und visuelle Impulse anzunehmen, die der Coach vorschlägt – via Whiteboards oder hochgeladener Charts. Auch dieser kann Bilder virtuell zeigen und von seinem Rechner aus eigene Akzente setzen.

Flexibel: Virtuelles Coaching funktioniert ungebunden von Zeit und Raum, man muss sich nicht einmal persönlich begegnet sein. Damit verliert Coaching den Makel in einer Organisation (der hat es nötig...). Im Gegenteil: Wer sich zeitweilig coachen lässt, agiert clever!

Dialogisch: Die Wahrnehmung von körpersprachlichen Signalen und das Hinein-Spüren in Stimmungen beim Klient ist reduziert. Gleichzeitig fördert die räumliche Distanz Offenheit und ermöglicht Pausen.

Nähe-Distanz: Gegenüber einem face-to-face-Coaching verlaufen Online-Gespräche meist strukturierter, in Form von Schreiben, Bild und Ton. Das jeweils gewählte Format prägt die Form der Kommunikation.

Ver-bindend: Im Zusammenspiel wachsen Vertrauen und Verbindlichkeit, es entsteht jedoch keine Abhängigkeit!

Mit Zoom oder einer anderen Videokonferenz-Software finden die Sessions daten- und übertragungssicher statt. Die Handhabung ist einfach wie transparent. Nichts wird aufgezeichnet.

Als systemischer Business Coach (zertifiziert vom TÜV Austria) biete ich neben der Coaching-Arbeit mit Klienten ferner **eine Ausbildung zum Coach an**. Dies in 10 Modulen à 2 Tage mit der Akademie für Geschäftserfolg in Tübingen: <https://akademie-fuer-geschaefterfolg.de/portfolio/coaching-ausbildung/>

Angesichts von Corona folgt jetzt die Qualifizierung zum Online-Coach für Personen mit Coaching-Erfahrung - als virtuelle Kompetenz on top!

Hier die Darstellung einer solchen virtuellen Coaching-Qualifizierung mit bis zu 8 Teilnehmer* (entspricht 2 Präsenz-Tagen)

I. Auftaktveranstaltung (2 Stunden):

Aktivierender Einstieg: Unsere Bilder vom Coaching, Notwendigkeit und Nutzen des virtuellen Coachings; Fallbeispiel aus der aktuellen Situation
Ablauf und technische wie kommunikative Regeln; Unser Zusammenspiel im Zoom-Meeting

II. Die weiteren 7 Online-Schulungen dauern jeweils 90 Min. Jeweils mit virtueller Gruppenarbeit, praktischen Übungen zum Coaching und Transferaufgaben für die Arbeit im Tandem zwischendurch.

1. Rollen von Coach und Klient; Selbstverständnis bzw. Verantwortung als virtueller Coach; Vertrauensaufbau und Gestaltung des Prozesses; aktuelle Anforderungen im Online-Coaching
2. Die Auftragsklärung und das Herausarbeiten der „eigentlichen“ Fragestellungen/Ziele des Klienten; soziale Rahmung und Vertrauensbau im virtuellen Raum
3. Die wesentlichen Prinzipien von Coaching als begleitende Lösungs-Suche statt Rat geben; die Prinzipien von Coaching im virtuellen Raum, der Einsatz von Stimme, Ton und Text
4. Das methodische Vorgehen gemäß U-Modell und Frage-Techniken speziell im Online-Modus
5. Psychologische Muster und das Erkennen von „Widerständen“ des Klienten via Bildschirm und der wertschätzende Umgang damit; Was mache ich, wenn...
6. Angebote zur kreativen Lösungsfindung durch Fragen, Visualisierung und Provokationen
7. Die Gestaltung der fortlaufenden Kommunikation mit einem Klienten, Abschluss eines Coaching-Kontrakts in virtueller Form, Anleitung zum Selbst-Coaching

III. Abschlussveranstaltung im Plenum (2 Stunden virtuell):

Diskussion und Vertiefung der wesentlichen Prinzipien und Erfahrungen
Selbsteinschätzung vom Lernzuwachs, weitere Wünsche, Feedback, eigener Transfer, & nächste Schritte; auf Wunsch: Einzel-Beratung bei konkreten Coaching-Fällen parallel

Wichtig: Für ein Zertifikat sollte jeder Teilnehmer* neben dem Auftakt- und Abschlusstermin an mindestens 5 dieser 7 Module teilgenommen haben.

***Haben Sie den Wunsch, sich durch virtuelles Coaching weiter zu entwickeln?
Möchten Sie Ihre Kompetenzen zum Online-Coach ausbauen?***

Es freut mich, wenn Sie mich kontaktieren.

per Mail: in-fuehrung-bleiben@frankmueller.info oder mobil: 0171 5134760

