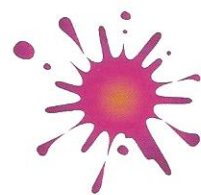


healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Sinn suchen Sinn geben

Gua Sha und
Facial Cupping

Die Welt der Düfte

Traumberuf
Life Coach?

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING



01
2022

Traumberuf Life Coach?

Über die Kraft guter Fragen



OLD
WON
DO



Foto: © gustavofrazza – stockadobe.com

Martin Geiger

„Wenn Du einen Zauberstab schwingen könntest und drei Dinge innerhalb der nächsten zwölf Monate in Deinem Leben ändern könntest, welche wären das?“ fragt der Coach und lehnt sich in seinem Schreibtischstuhl zurück.

„Und was wären hier die drei wichtigsten Punkte, die Du sofort abstellen würdest, wenn Du könntest?“ schließt er der Antwort seiner Klienten eine weitere Frage an.

Und auch eine erneute Nachfrage lässt nicht lange auf sich warten: „Sehr gut. Lass uns konkret werden: was kannst du in der nächsten Woche tun, um hier Fortschritte zu machen oder Deinen Zielen zumindest ein Stückchen näher zu kommen?“

Was in Amerika vor knapp 30 Jahren begann und sich seither als erste Wahl unter den Möglichkeiten etabliert hat, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, findet auch hierzulande mehr und mehr Anhänger:

Individuelles 1:1-Coaching liegt nicht nur im Trend, sondern erlebt derzeit geradezu einen wahren Boom.

Anders als bei vielen Therapie- oder Beratungsangeboten wird dabei weder der Fokus zwingend auf die Problem- oder Vergangenheitsorientierung gelegt noch werden dogmatische Fertiglösungen aus dem eigenen Erfahrungsschatz pauschal offeriert.

Vielmehr ist es eine der Königsdisziplinen des Coachings, gute Fragen zu stellen.

Sie können ebenso dazu dienen, sich Wünsche, Träume und Zielvorstellungen wie auch Sorgen, Blockaden oder Problemstellungen bewusst zu machen. In beiden Fällen werden damit Zusammenhänge klar, die es ermöglichen, neue Lösungs- und Handlungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen.

Zielgerichtete Fragen sind der Rohstoff für die Herausarbeitung beruflicher wie privater Handlungspläne. Ohne sie wird Erfolg nahezu unmöglich, zumindest aber erheblich langwieriger und kostspieliger.

Damit ist Coaching einer der faszinierendsten Bereiche der persönlichen Weiterbildung.

Rundumberatung für alle Lebenslagen

Es überrascht deshalb nicht, dass längst nicht mehr nur Spitzensportler und Führungskräfte auf Coaching setzen. Schließlich sind immer breitere Bevölkerungskreise bemüht, sich selbst und damit natürlich auch ihre Leistung in nahezu jedem nur erdenklichen Bereich zu optimieren. Hierbei dient Coaching als Schlüssel für eine zielorientierte Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Vermitteln Seminare, Bücher, Videos, Podcasts oder Onlinekurse Allgemeingültiges,

Es scheint, als könne in der Pandemie jeder von Coaching profitieren

Martin Geiger ist seit über 20 Jahren nicht nur selbst als Coach aktiv, in seiner Akademie bildet er darüber hinaus Life Coaches für die Arbeit per Telefon aus. Gegenwärtig erlebt er nicht nur eine steigende Nachfrage nach Coaches als Unterstützer und Begleiter, sondern ebenso nach einer entsprechenden Ausbildung – ob für die eigene Weiterbildung und Entwicklung persönlicher Fähigkeiten oder die Chance eines krisenresistenten Standbeines.

Nach Angabe des Coach-Ausbilders ist der wirtschaftliche Nutzen für Coaches keinesfalls der alleinige Hauptantrieb: „Uns erreichen nahezu täglich Anfragen von Personen, die etwas zurückgeben und anderen Menschen helfen wollen, um die Aufmerksamkeit auf die eigenen Ressourcen zu richten, die einem den Alltag ebenso erleichtern wie das Zusammenleben.“

Dennoch sehen Experten wie Geiger hier erst den Anfang einer weiter voranschreitenden Entwicklung. Er ist überzeugt, dass auch in den kommenden Jahren – weit über die Pandemiebeschränkung hinaus – die Nachfrage nach einer Begleitung, die das reine Zuhören mit positiven Impulsen paart, stärker wachsen wird als das Angebot qualifizierter Coaches.

zeichnet sich Coaching vor allem durch seinen individuellen Ansatz aus.

Es gilt, mit Hilfe eines Sparringpartners aus den eigenen Antworten einen persönlichen Masterplan zu entwickeln.

Ein Coach fördert das selbstständige Denken seiner Klienten in sogenannten Sessions und unterstützt durch den Praxistransfer dabei, die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Klienten profitieren in vielfacher Hinsicht, wie beispielsweise durch die Entwicklung klarer Zielvorstellungen, das Erkennen eigener Motivations- und Verhaltensmuster, die Gewinnung neuer Perspektiven und Ideen oder die häufig spür-, sicht- und messbare Verbesserung entscheidender Fähigkeiten.

Life Coaching liefert hier den ganzheitlichsten Ansatz, um sich allen wichtigen Lebensbereichen zu widmen.

Mit Coaching durch die Krise

Unter den vorherrschenden Rahmenbedingungen mit ihren restriktiven Maßnahmen leidet seit Beginn der Pandemie auch die emotionale Stabilität. Beginnend bei Antriebslosigkeit über Resignation bis hin zu Burn-out und Depression lässt sich eine

besorgniserregende Entwicklung beobachten. Der Bedarf an Unterstützung, um weg von der Opferhaltung zu gelangen und stattdessen den Blick auf die eigenen Stärken zu richten, scheint unermesslich.

Coaching erfreut sich während Corona nahezu grenzenloser Nachfrage – sowohl von Klienten als auch angehenden Coaches.

Milliardenmarkt Coaching

Das Handelsblatt bezifferte im Oktober 2021 den Marktwert einer digitalen Coaching-Plattform aus den USA mit sage und schreibe 4,7 Milliarden US-Dollar. Darin werden Coaches an Mitarbeiter in Konzernen vermittelt – zu Themen von Leadership über gesündere Ernährung bis hin zu Fragen wie z.B.: „Wie verbinde ich das Elternsein mit der Karriere?“

Eine derart hohe Bewertung ist nicht nur in der gesamten Weiterbildungsbranche beispiellos, damit ist Coaching auch ein immer ernstzunehmenderer Wirtschaftszweig.

Zusätzlich hat dieser Mega-Markt natürlich während Corona enormen Rückenwind bekommen. So ist beispielsweise auch die Nachfrage nach Themen wie „mentale Gesundheit“ oder „persönliche Weiterentwicklung“ in Zeiten von Homeoffice deutlich in den Vordergrund gerückt.

Es gibt kaum einen besseren Zeitpunkt für eine berufliche Neuorientierung!

Gründe für eine Coaching-Existenz im Wandel wirtschaftlicher Rahmenbedingungen

Gerade unter dem Aspekt der gegenwärtigen Rahmenbedingungen scheint eine Existenz als Coach immer mehr zu einer beruflichen Alternative zu reifen.

Als besonders reizvoll scheint vor allem die Option, durch die fehlende Reglementierung des Marktes die Tätigkeit auch ohne entsprechende Zugangsvoraussetzung ergreifen zu können.

Eine krisenresistente Existenz auch ohne einschlägige Berufserfahrung oder hohe Ausbildungskosten? Natürlich sollten Interessenten einige wesentliche Voraussetzungen mitbringen. Nach der Erfahrung Geigers, der in seiner Akademie während 18 Jahren mehrere hundert Teilnehmer beim Start ihres eigenen Business begleitet hat, geben die nachfolgenden Kriterien Aufschluss darüber, ob eine Tätigkeit als Coach eine interessante Alternative darstellen kann:

- ▶ Interesse an Persönlichkeitsentwicklung und Weiterbildung
- ▶ Aktiv Zuhören können
- ▶ Bedürfnis, anderen helfen zu wollen
- ▶ Selbstständiges Arbeiten
- ▶ Spaß am Umgang mit anderen Menschen

→ Martin Geiger

Buchautor, Vortragsredner und Erfolgscoach Martin Geiger gilt seit über 18 Jahren als der Pionier des telefonischen Life Coachings. Seine coach2call Academy (www.coach2call-academy.de) ist Deutschlands führende Online-Ausbildung für Life Coaching per Telefon.



Kontakt: www.life-coach-werden.de

Gleichzeitig steigt damit verbunden auch die Zahl der Anbieter. Unter diesen Umständen ist es weder für angehende Coaches noch deren Klienten immer einfach, die Qualität des Angebots einzuschätzen.

Seriöse Anbieter erkennen Interessenten unter anderem an folgenden Merkmalen:

- ▶ Ausbilder verfügt über langjährige und nachweisliche Praxis-Erfahrung
- ▶ Entsprechende Referenzen von Klienten und Absolventen liegen vor
- ▶ Ausbildungskosten liegen im vierstelligen Bereich
- ▶ Betreuung auch über den Abschluss der Ausbildung hinaus
- ▶ Ausbildungsinhalte umfassen auch Fragen der Vermarktung

Eine elementare Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching-Business bleibt in vielen Ausbildungen unberücksichtigt: Das Marketing in eigener Sache. Studien zufolge erzielen etwa 80% der Coaches kaum nennenswerte Honorareinnahmen. Häufig wird der fachlichen und methodischen Qualifikation ein so hoher Stellenwert eingeräumt, dass eine andere, existenzielle Frage gänzlich unbeantwortet bleibt: Wie gewinne ich Klienten?

Daher sollte einem praktischen Ansatz, der die Teilnehmer auch bei der anschließenden Klientengewinnung unterstützt, besondere Bedeutung beigegeben werden.

Denn was macht einen Coach letztendlich zu einem guten Coach?

„Zufriedene Klienten“, lautet Geigers eindeutige Antwort. Er selbst hat nie eine Coachingausbildung absolviert. Da er effizient und effektiv arbeiten wollte, entschied er sich von Anfang an für das Medium Telefon. Doch eine passende Weiterbildung gab es nicht. Also musste er sich mühsam alles selbst aneignen.

Telefon-Coaching für mehr Lebenserfolg

Heute haben sich virtuelle oder telefonische Coachings als effektivste Form der 1:1-Beratung längst etabliert. Die Vorteile von regelmäßigen Gesprächseinheiten in dieser Form liegen für beide Seiten auf der Hand:

- ▶ Kein Zeitverlust durch An- und Abreise oder Parkplatzsuche
- ▶ Deutschlandweite Unabhängigkeit bei der Auswahl eines geeigneten Coaches / Klienten

- ▶ Anonymität verhilft zu Offenheit und schafft so die erforderliche Vertrauensbasis
- ▶ Günstigere Honorare durch die Einsparung der Kosten für eine zu unterhaltende Praxis

Für angehende Coaches eignet sich eine Ausbildung zum Telefon-Coach vor allem aufgrund der niedrigen Investitionskosten und der zweitberuflichen Einstiegsmöglichkeiten.

Wenn das Geld verdienen nach dem Arbeiten anfängt

Unter den gegenwärtigen Umständen kann dabei eine nebenberufliche Gründung zu einer echten Alternative reifen, die einige Vorteile bietet:

- ▶ **Flexibilität:** Die zeitliche und räumliche Freiheit lassen sich den individuellen Lebensumständen anpassen
- ▶ **Risikominimierung:** Eine nebenberufliche Gründung erfordert einen geringeren Kapital-Einsatz
- ▶ **Marktbeobachtung:** Der Markt kann beobachtet werden, um beurteilen zu können, ob sich die Geschäftsidee als lukrativ erweist
- ▶ **Unabhängigkeit:** Ein zweites Standbein bietet durch zusätzliche Einnahmen eine gesteigerte Krisenresistenz
- ▶ **Selbstverwirklichung:** Die eigene Weiterentwicklung und persönliche Erfüllung stellen weitere Pluspunkte dar

Kein Wunder also, dass Sidepreneurship den Sprung in die Selbstständigkeit besonders attraktiv macht und von immer mehr Menschen als Chance wahrgenommen wird. Doch wenn der Traum nicht schnell wieder platzen soll, gilt es einiges zu beachten.

Die wichtigsten 2 Do's für angehende „Sidepreneurs“

Die Flexibilität, die sich aus der Selbstständigkeit ergibt, kann auch eine Gefahrenquelle sein.

Klare Arbeitszeiten festzulegen, Prioritäten zu setzen und Ziele zu definieren sind für die nebenberufliche Ausübung unabdingbar. Vor allem aber sollte der Gründer darauf achten, eine sinnstiftende Tätigkeit zu ergreifen, die ihn erfüllt.

Anders ist die Mehrbelastung auf Dauer kaum zu bewältigen. Sich vorher seine Ziele klar zu machen, dabei eine realistische Erwartungshaltung an den Tag zu legen und einen konkreten Plan zur Umsetzung zu erstellen, ist daher notwendig, um Enttäuschungen und Fehler zu vermeiden. Ein erfahrener Coach könnte dabei die erforderliche Hilfestellung bieten. Beispielsweise mit Fragen wie im einleitenden Dialog.