

top

Trainer · Coaches · Tagungsortlichkeiten



seminar.inside

1:1-Coaching erlebt einen Boom

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.

«Wenn du einen Zauberstab schwingen könntest und innerhalb der nächsten zwölf Monate drei Dinge in deinem Leben ändern könntest, welche wären das?», fragt der Coach und lehnt sich zurück. «Und was wären die drei wichtigsten Punkte, die du sofort abstellen würdest, wenn du könntest?», schliesst er der Antwort seines 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?»

Die Kraft guter Fragen

Zielgerichtete Fragen sind der Rohstoff für die Herausarbeitung beruflicher wie privater Handlungspläne. Ohne sie wird Erfolg nahezu unmöglich, zumindest aber erheblich langwieriger und kostspieliger. Kein Wunder, dass Coaching einer der faszinierendsten Bereiche der persönlichen Weiterbildung ist. Im Bereich der persönlichen Weiterentwicklung erlebt insbesondere das individuelle 1:1-Coaching derzeit einen wahren Boom.

Anders als bei vielen Therapie- und Beratungsangeboten wird dabei der Fokus weder 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.

Rundum-Beratung für alle Lebenslagen

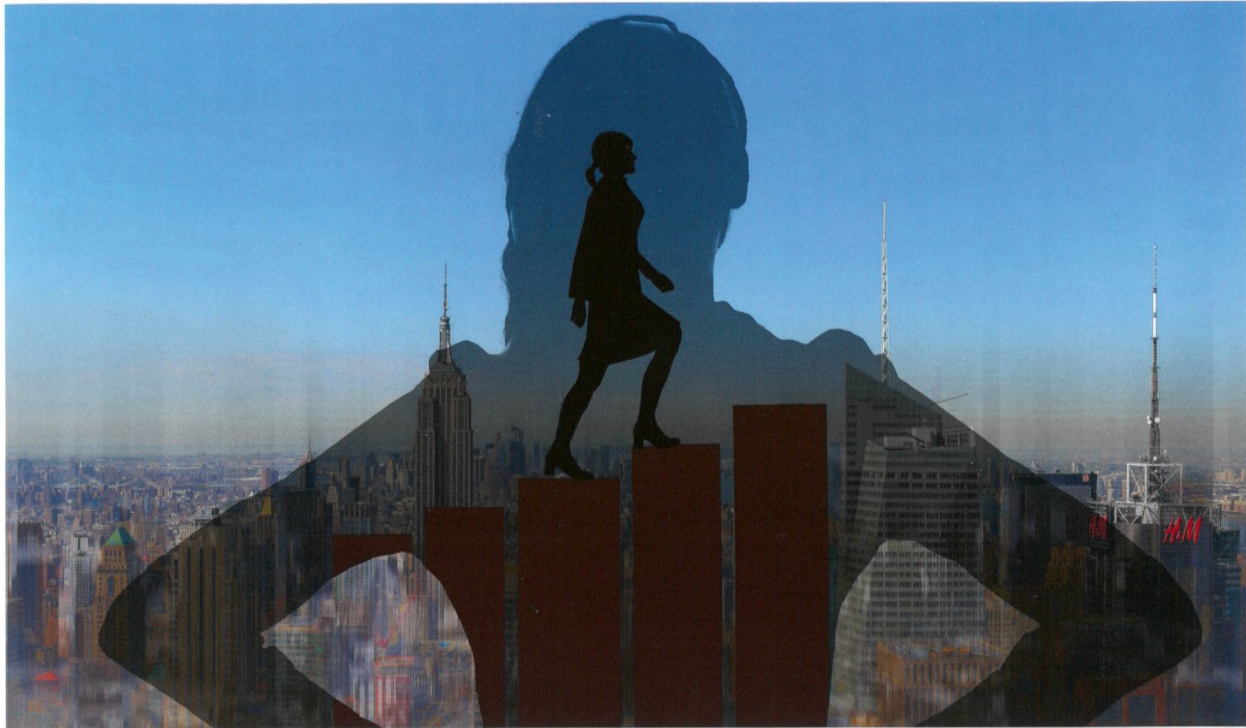
Es überrascht nicht, dass längst nicht mehr nur Spitzensportler und Führungskräfte auf Coaching setzen. Schliesslich sind immer breitere Bevölkerungskreise bemüht, sich selber und damit natürlich auch ihre Leistung in nahezu jedem nur erdenklichen Bereich zu optimieren. Coaching dient hierbei als Schlüssel für eine zielorientierte Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Vermitteln Seminare, Bücher, Videos, Podcasts oder Onlinekurse etwas Allgemeingültiges, 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 selbständige Denken seiner Klienten in sogenannten Sessions und unterstützt durch den Praxistransfer, 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.

Krisen stehen an der Tagesordnung

Das deutsche 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





Coaching dient als Schlüssel für eine zielorientierte Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

man Eltern sein mit der Karriere vereinbart. Eine derart hohe Bewertung ist in der gesamten Weiterbildungsbranche beispiellos. Auch hierzulande zeichnet sich seit geraumer Zeit ab, dass Coaching bereits ein stark wachsender Markt ist und immer mehr zu einem ernstzunehmenden Wirtschaftszweig wird. Ein Zweig, der natürlich während Corona zusätzlich enormen Rückenwind bekommen hat. Die Nachfrage nach Themen wie «mentale Gesundheit» oder «persönliche Weiterentwicklung» in Zeiten von Home Office ist verständlicherweise deutlich in den Vordergrund gerückt.

Nicht nur die Pandemie mit ihren restriktiven Massnahmen, auch die wirtschaftlichen Bedingungen und nicht zuletzt der Krieg in Europa haben uns gezeigt, wie schnell unsere emotionale Stabilität leidet: 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 eigene Stärken zu richten, scheint unermesslich.

Coaching als berufliche Alternative?

Persönliche Weiterbildung ist eine lebenslange Herausforderung, der sich immer mehr Menschen gegenüberstellen. Coaches leisten dabei eine wichtige Aufgabe. Sie helfen, dass Menschen ihr volles Potential entfalten. Gerade unter dem Aspekt

der gegenwärtig wechselnden Rahmenbedingungen scheint eine Existenz als Coach immer mehr zu einer beruflichen Alternative zu reifen. Es gibt kaum einen besseren Zeitpunkt für eine Neuorientierung. Besonders reizvoll ist die Option vor allem durch eine fehlende Reglementierung des Marktes, das heisst die Möglichkeit, die Tätigkeit auch ohne entsprechende Zugangsvoraussetzung ergreifen zu können. Natürlich sollten Interessenten einige wesentliche Voraussetzungen mitbringen:

- > Interesse an Persönlichkeitsentwicklung und Weiterbildung
- > Aktives Zuhören
- > Bedürfnis, anderen helfen zu wollen
- > Selbständiges Arbeiten
- > Spass am Umgang mit Menschen
- > Sich um eine fundierte Ausbildung bemühen

Bei einer wachsenden Zahl an Anbietern ist es allerdings weder für angehende Coaches noch deren Klienten immer einfach, die Qualität entsprechend 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 allerdings oft unberücksichtigt: Das Marketing in eigener Sache. Studien zufolge erzielen etwa 80 Prozent der Coaches kaum nennenswerte Honorareinnahmen. Häufig wird der fachlichen und methodischen Qualifikation ein so hoher Stellenwert eingeräumt, so dass eine andere, existenzielle Frage gänzlich unbeantwortet bleibt: Wie gewinne ich Klienten? Daher sollte einem praktischen Ansatz, der die Teilnehmer auch bei der anschließenden Klienten-Gewinnung unterstützt, besondere Bedeutung beigemessen werden. Denn genau das macht einen Coach letztlich zu einem guten Coach!

Telefon-Coaching als Alternative

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

- > Kein Zeitverlust durch An- und Abreise oder Parkplatzsuche
- > 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.

So gelingt der Sprung in die Selbständigkeit

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.



Längst haben sich virtuelle oder telefonische Coachings als effektivste Form der 1:1-Beratung etabliert.

Kein Wunder also, dass Sidepreneurship den Sprung in die Selbständigkeit 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 Flexibilität, die sich aus der Selbständigkeit 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 unabdingbar, um Enttäuschungen und Fehler zu vermeiden. Ein erfahrener Coach könnte dabei die erforderliche Hilfestellung bieten. Beispielsweise mit Fragen wie im einleitenden Dialog.



zum Autor:

Effizientertainer Martin Geiger hat eine Mission: Menschen dabei zu helfen, ihre Lebenszeit bestmöglich zu nutzen, indem sie ihr volles Potential entfalten. Seine coach2call Academy ist

Deutschlands führende Ausbildung für Coaching per Telefon. www.life-coach-werden.de

