

Lies die Informationen zum Thema Coaching. Beantworte anschließend die untenstehenden Fragen in Stichpunkten.

Was ist Coaching?

- Coaching ist der moderne Begriff für Beratung und Unterstützung von persönlicher und beruflicher Entwicklung.
- Der Begriff stammt von dem englischen Wort für Kutsche ab und bedeutet im übertragenen Sinne: ein Fortbewegungsmittel, mit dem man ein bestimmtes Ziel erreicht.
- Eine Klientin/Ein Klient (ein Coachee) beauftragt eine Beraterin/einen Berater (einen Coach), um mit deren/dessen Hilfe die eigenen Ziele zu erreichen.

Dabei hilft ein Coaching:

- Klärung, wo man steht und wohin man will
- Konkretisierung von eigenen Zukunftsvorstellungen
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- (Weiter-)Entwicklung von wichtigen Kompetenzen
- Formulierung passender Ziele
- Unterstützung in Entscheidungssituationen
- Stärkung der eigenen Position

So läuft ein Coaching ab:

- Zukunft entwerfen
- Konkrete Ziele formulieren
- Entscheiden, welche Ziele zuerst umgesetzt werden sollen
- Umsetzung planen
- Umsetzung begleiten
- Nächstes Ziel planen

So ist ein Coach:

- Sie/Er ist eine verschwiegene Vertraute/ein verschwiegener Vertrauter.
- Sie/Er ist wohlwollend und wertschätzend.
- Sie/Er hört gut zu und stellt hilfreiche Fragen.
- Sie/Er ermutigt.
- Sie/Er ist eine HelferIn/ein Helfer zur Selbsthilfe.
- Sie/Er ist keine Besserwisserin/kein Besserwisser, sondern eine ehrliche Feedbackgeberin/ein ehrlicher Feedbackgeber.

Wo hattest du schon einmal einen Coach (z. B. im Sport)?

Wie würdest du sie/ihn beschreiben?

Welche Haltung hat sie/er dir vermittelt?

Wen hast du selbst schon einmal gecoacht (z. B. eine Freundin/einen Freund in einer schwierigen Situation unterstützt)?

Was war dein Erfolgsrezept?

Wobei könnte deiner Meinung nach gegenseitiges Coaching beim Thema Berufs- und Studienwahl hilfreich sein?