



Den richtigen Hilfen zur Auswahl mit Anmerkungen vom Profi Coach finden!

Achim Mette
COACH, AUTOR & SPEAKER

Achim Mette



Autor: Achim Mette

Illustration und Text: Achim Mette

Pics by canva pro, selbst

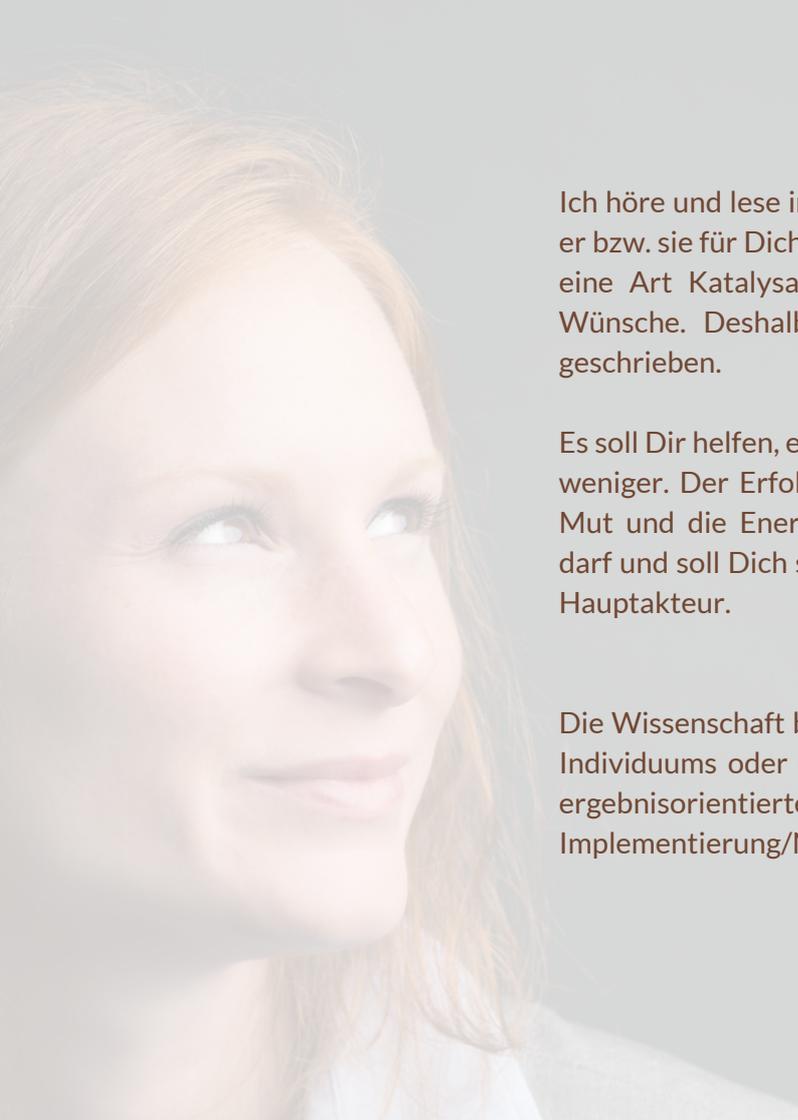
© 2023 6. erweiterte und aktualisierte Auflage

Rechtlicher Hinweis:

Weitergabe dieser Datei zu privaten / nicht-gewerblichen Zwecken ist erlaubt. Jede Art, ganz oder in Auszügen, von Reproduktion oder Kopieren benötigt die Zustimmung des Autors.

Alle Rechte vorbehalten!



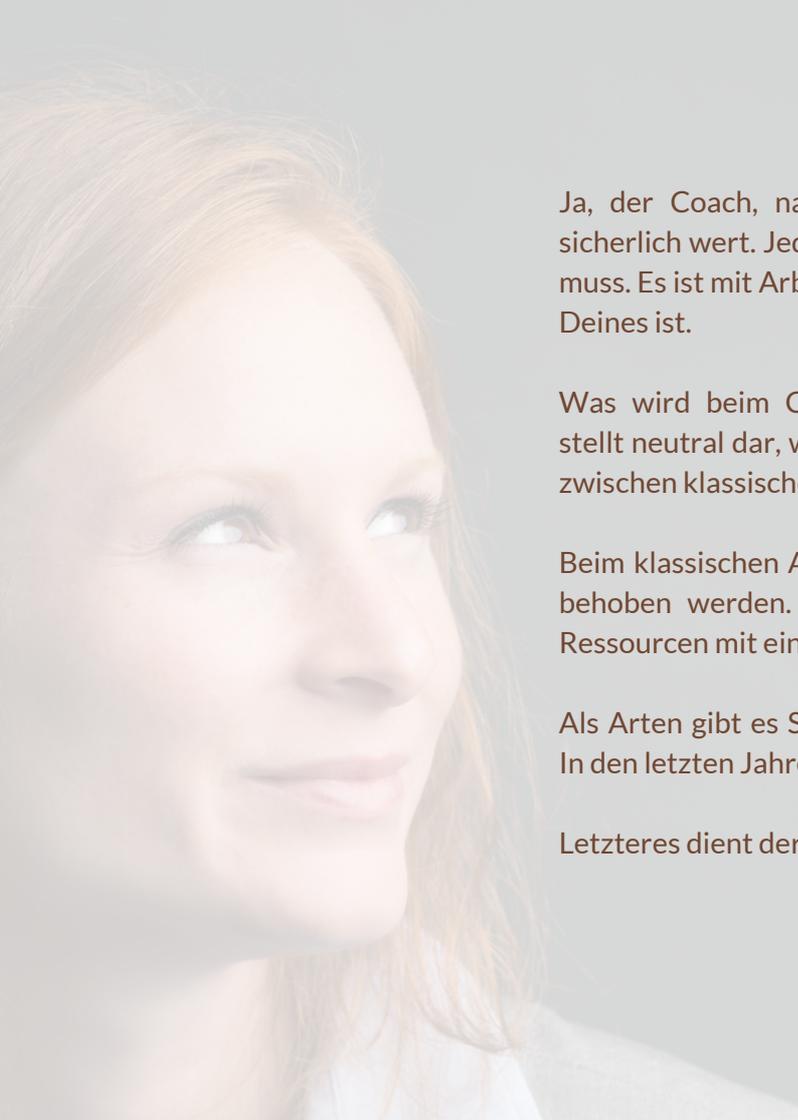


Ein Wort zu Beginn

Ich höre und lese immer wieder, wie wichtig ein Coach ist und welche Wunder er bzw. sie für Dich vollbringt. Glaube diesen Quatsch bitte nicht. Der Coach ist eine Art Katalysator für Deine, teils noch verborgenen, Fähigkeiten oder Wünsche. Deshalb habe ich dieses ebook „Den richtigen Coach finden!“ geschrieben.

Es soll Dir helfen, eine Entscheidung vorzubereiten; nicht mehr, aber auch nicht weniger. Der Erfolg Deiner Änderungsleistung gehört Dir, denn Du hast den Mut und die Energie aufgebracht notwendige Adaptionen umzusetzen. Das darf und soll Dich stolz machen. Der Coach ist immer nur ein Begleiter, nie ein Hauptakteur.

Die Wissenschaft beschreibt Coaching als „zeitlich begrenzte Begleitung eines Individuums oder Gruppe durch einen Coach, um Hilfe zur Selbsthilfe durch ergebnisorientierte Handlungen zu erarbeiten. Dies beinhaltet die Implementierung/Nutzung von elektronischen Hilfsmitteln.“



Ein Wort zu Beginn

Ja, der Coach, nach richtiger Auswahl, hilft ungemein und ist den Preis sicherlich wert. Jedoch bist es Du, welcher aus einem Vorsatz ins Tun kommen muss. Es ist mit Arbeit verbunden aber das Ziel sollte es Dir wert sein, soweit es Deines ist.

Was wird beim Coaching gemacht? Obige wissenschaftliche Beschreibung stellt neutral dar, was erreicht werden soll. Gehen wir ein wenig tiefer. Es wird zwischen klassischem und systemischen Coaching unterschieden.

Beim klassischen Ansatz ist das Problem Mittel- bzw. Ausgangspunkt und soll behoben werden. Der systemische Ansatz bezieht Personen, Umwelt und Ressourcen mit ein und schafft eine Lösung.

Als Arten gibt es Skill-Coaching, Performance- sowie Development-Coaching. In den letzten Jahren kamen Transformation- und generative Coaching dazu.

Letzteres dient der gezielten Schaffung von Neuem (to generate sth.).



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor (also mich)

Was willst Du erreichen?

Persönlich oder lieber online?

Wie lange dauert Coaching?

Erfahrung oder Titel?

Was darf Coaching kosten?

Treffe Deine Entscheidung!

In eigener Sache

Über den Autor (also mich):

Ich bin, als Leadership-Coach zu Fokus, Orientierung, Umsetzung, seit 2004 am Puls der Zeit. Ich arbeite mit veränderungswilligen Menschen. Mir ist es wichtig, Menschen zu helfen ihre Potentiale zu erkennen sowie auszuleben.

Ob es sich um berufliche, private oder sportliche Ziele handelt, ist nicht relevant. Der Begriff Leadership ist nicht auf das Berufliche beschränkt. Es heißt schließlich auch "ein Leben zu führen".

Berufliche Aus-/Weiterbildungen begleiten meine Tätigkeit passgenau:

INHALT	ABSCHLUSS	HOCHSCHULE
Verhaltens- und Organisationspsychologie	Master of Science	London Metropolitan University
Positive Psychology	Zertifikat	University of North Carolina at Chapel Hill
Inspiring Leadership & emotional Intelligence	Zertifikat	Case Western Reserve University
Psychological First Aid	Zertifikat	Johns Hopkins University Boston

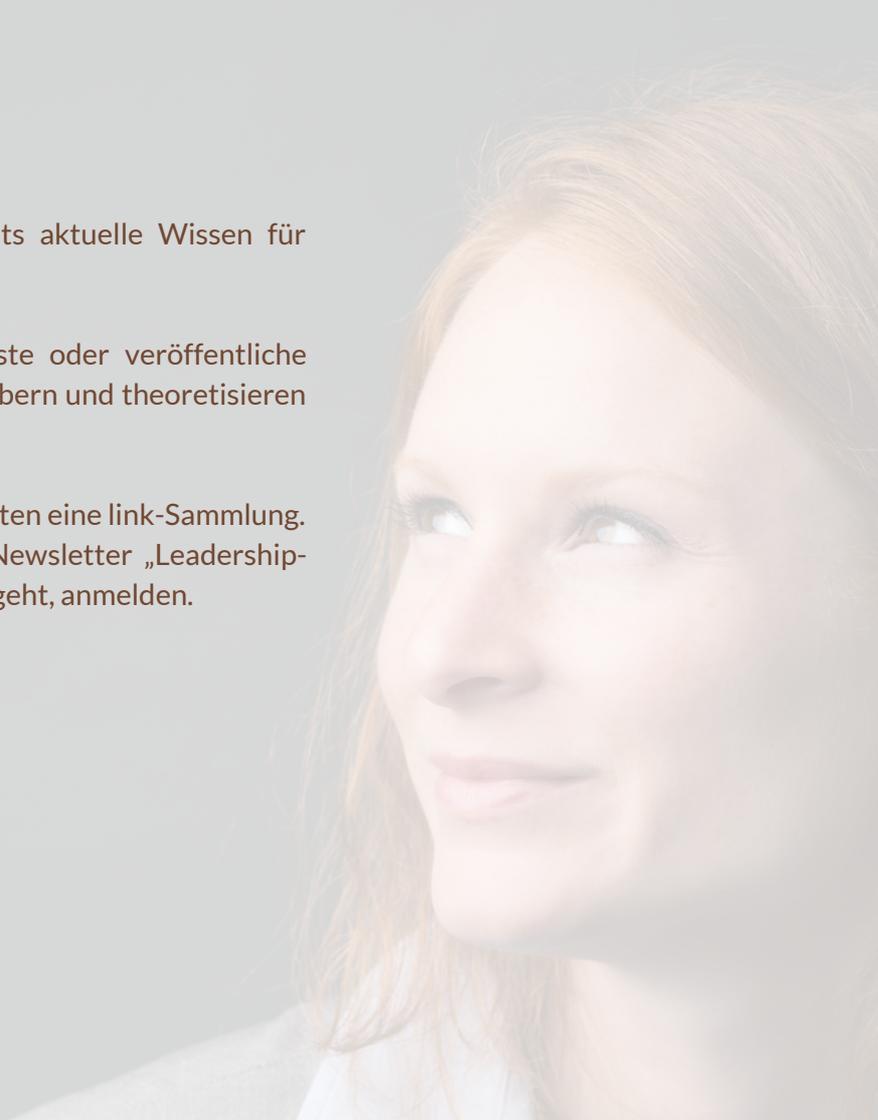


Über den Autor (noch immer):

Fortlaufende Weiterbildungen geben mir das stets aktuelle Wissen für meine Arbeit.

Seit Jahren schreibe ich Kurzgeschichten, podcaste oder veröffentliche Bücher. Immer sehr praktisch und nah am Leben; labern und theoretisieren überlasse ich gerne Anderen.

Bei Interesse an meiner Arbeit findest Du weiter hinten eine link-Sammlung. Auch kannst Du Dich dort für meinen beliebten Newsletter „Leadership-Insights“, in dem es um Dich und Dein Fortkommen geht, anmelden.





Was willst Du erreichen?

Eine Antwort auf diese Frage ist häufig nicht eindeutig zu geben. Sicherlich weißt Du im ersten Schritt, um welches Feld es sich handelt. Sport / Beruf / Privat sind Felder, welche am meisten in Gedanken auftauchen. Alle Bereiche greifen ineinander, können aufeinander einstrahlen und bedürfen laufender Synchronisierung.

Coaching hilft bei Herausforderungen

Bist Du beruflich in einer Situation, in welcher sich etwas falsch anfühlt, hilft der Coach Optionen zu prüfen. Hier werden Wege diskutiert, verworfen oder neu entwickelt.

Jedoch überschneiden sie sich in Teilen bzw. behindern oder schließen sich sogar aus.

Coaching hilft Perspektiven zu überprüfen

Deine Meinung entsteht aus eigenen Erfahrungen in der Vergangenheit. Verändert wird sie zusätzlich von Hörensagen, Gerüchten und gezielter Beeinflussung. Hier kann ein Coach helfen zu „sortieren“, um eine Entscheidung oder Meinung besser zu formulieren. Dazu gehören meist auch Dinge, welche Du weniger gerne hörst.



Der Coach mit Schwerpunkt Sport wird Dich also beim beruflichen Aufstieg oder Veränderungen dort nicht optimal unterstützen können. Stehst Du vor einer Trennung gilt dies ebenso. Also, bevor Du jemanden engagieren möchtest, gilt es für Dich das „Was“ zu qualifizieren.

Hierbei kann sich herausstellen, dass Du schon Hilfe bei Deiner Suche brauchst. Ich spreche immer wieder mit Menschen, welche zu unscharf, sprich zu ungenau, mit dieser Frage umgehen und hunderte Euro verbrennen. Weiter hinten findest Du im Kapitel „In eigener Sache“ ein paar Werkzeuge zur Unterstützung.

Bedenke immer, dass Du auf dem Weg zur Entscheidung nicht nur einen „Highway“ nutzt; der führt manchmal auch „to Hell“. Gut vorbereitet wird aus einem Pfad ein passender Weg; Geschwindigkeit ist nicht alles!

Coaching hilft bei schlechtem Wetter

Du warst schon in Situationen, welche Dich demotivierten, Ängste erzeugten oder ungewohnte Maßnahmen notwendig machten. Einen Kompass zu entwickeln, um diesen Wettern auszuweichen, braucht beständige Arbeit. Hierbei unterstützt ein Coach durch Erfahrung und Feedback.

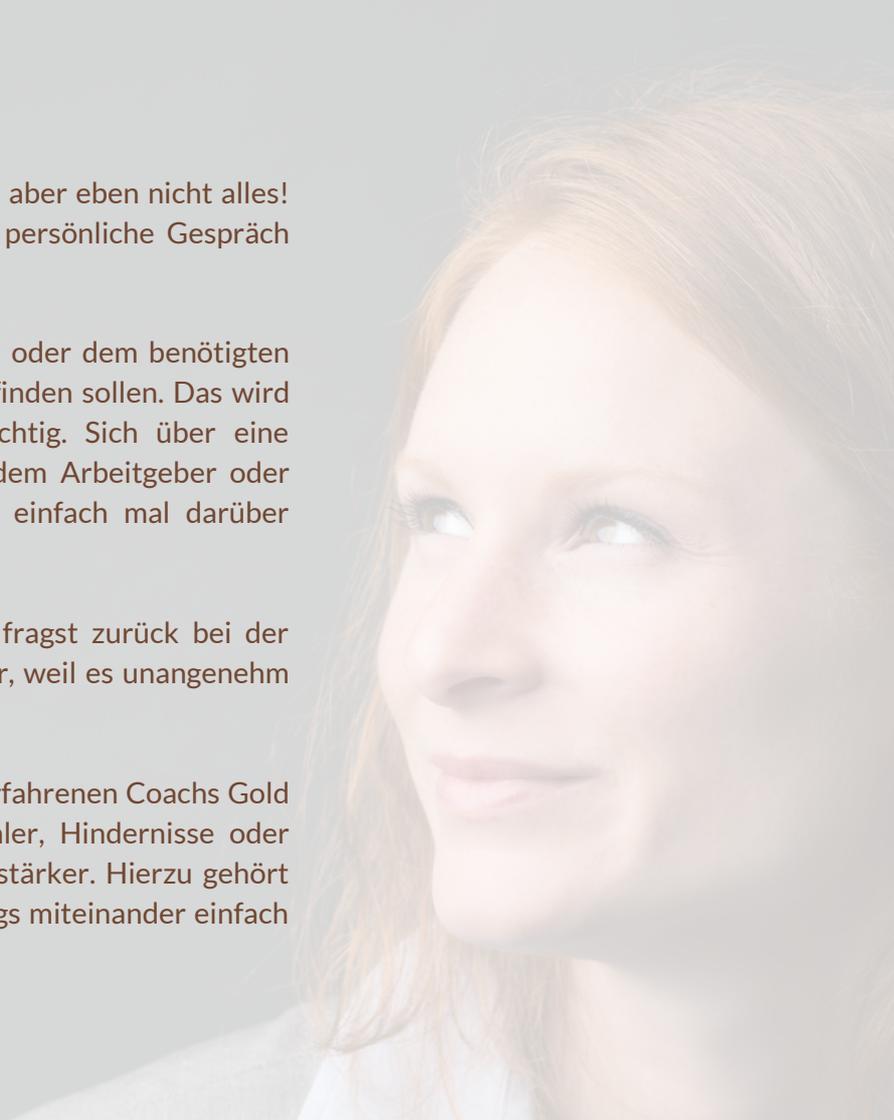
Persönlich oder lieber online?

Vieles geht am Telefon, via Mail, SMS oder online; aber eben nicht alles! Vom Änderungsfeld ausgehend, kann / wird das persönliche Gespräch förderlicher sein.

Es ist aber auch immer abhängig von den Kosten oder dem benötigten Umfeld, in dem ein Treffen bzw. die Treffen stattfinden sollen. Das wird natürlich, gerade im beruflichen, besonders wichtig. Sich über eine Firmenmailadresse über die Problematiken mit dem Arbeitgeber oder Kollegen auszulassen, kann Nachteile erzeugen; einfach mal darüber nachdenken.

Bist Du der ehrliche, disziplinierte Mensch und fragst zurück bei der Aufgabenstellung? Oder bist Du eher der Schieber, weil es unangenehm nah an Dein Kernproblem geht?

In einem Spiegelgespräch ist hier die Hilfe eines erfahrenen Coachs Gold wert. Direkte Reaktionen auf vermeintliche Fehler, Hindernisse oder Ausreden fördern Deine Entwicklung wesentlich stärker. Hierzu gehört eine Basis des vertrauensvollen, ehrlichen Umgangs miteinander einfach dazu.

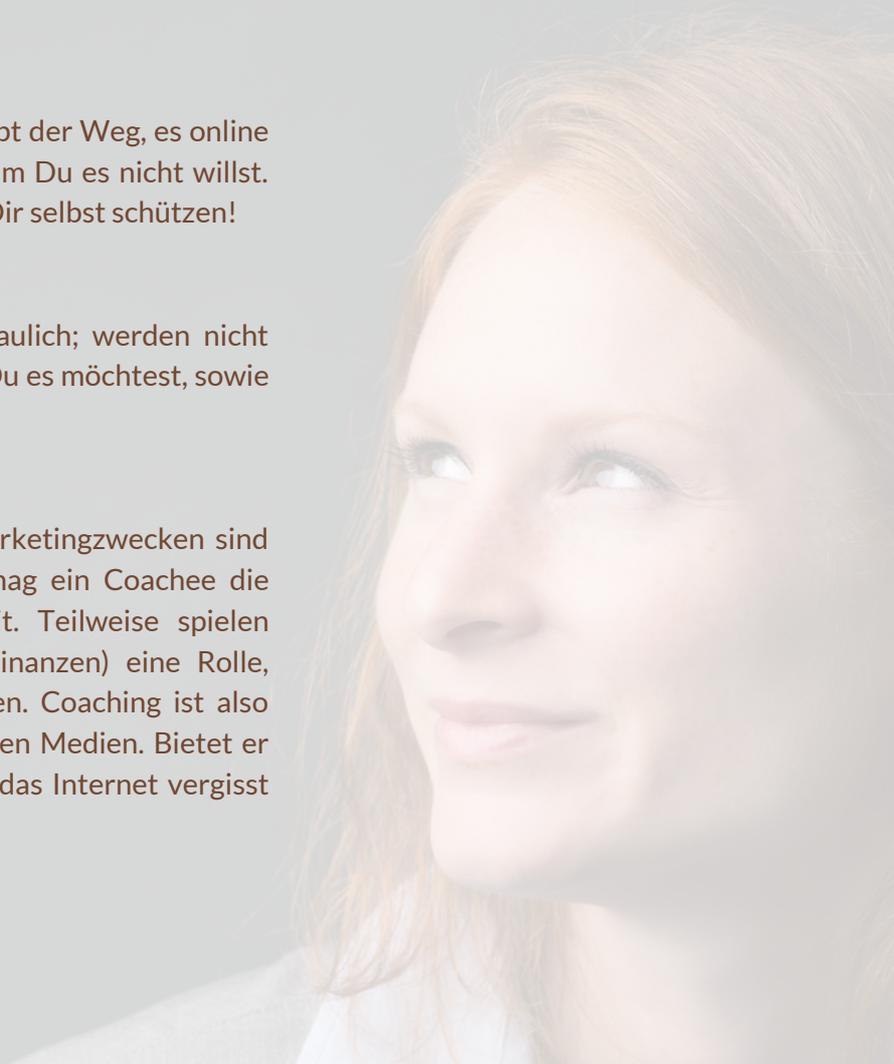


Bist Du nicht bereit Dich jemandem zu öffnen, bleibt der Weg, es online zu versuchen. Sei aber vorher ehrlich zu Dir, warum Du es nicht willst. Die Anonymität des Netzes wird Dich niemals vor Dir selbst schützen!

Coaching-Gespräche sind „nicht-öffentlich“

Gesprächsinhalte sind grundsätzlich streng vertraulich; werden nicht weitergegeben. Weitergaben erfolgen erst, wenn Du es möchtest, sowie es dem Coach schriftlich erlaubst!

Verwendet ein Coach „Erfolgsgeschichten“ zu Marketingzwecken sind diese meist „Fake-News“. In meiner Erfahrung mag ein Coachee die absolute Vertraulichkeit sowie Verschwiegenheit. Teilweise spielen intime Details (Unternehmenskrise, Trennung, Finanzen) eine Rolle, welche schlicht nicht in die Öffentlichkeit gehören. Coaching ist also auch kein Seelenstrip zur Weiterverarbeitung in den Medien. Bietet er oder sie für die Nutzung einen Rabatt an; lass es, das Internet vergisst nichts.

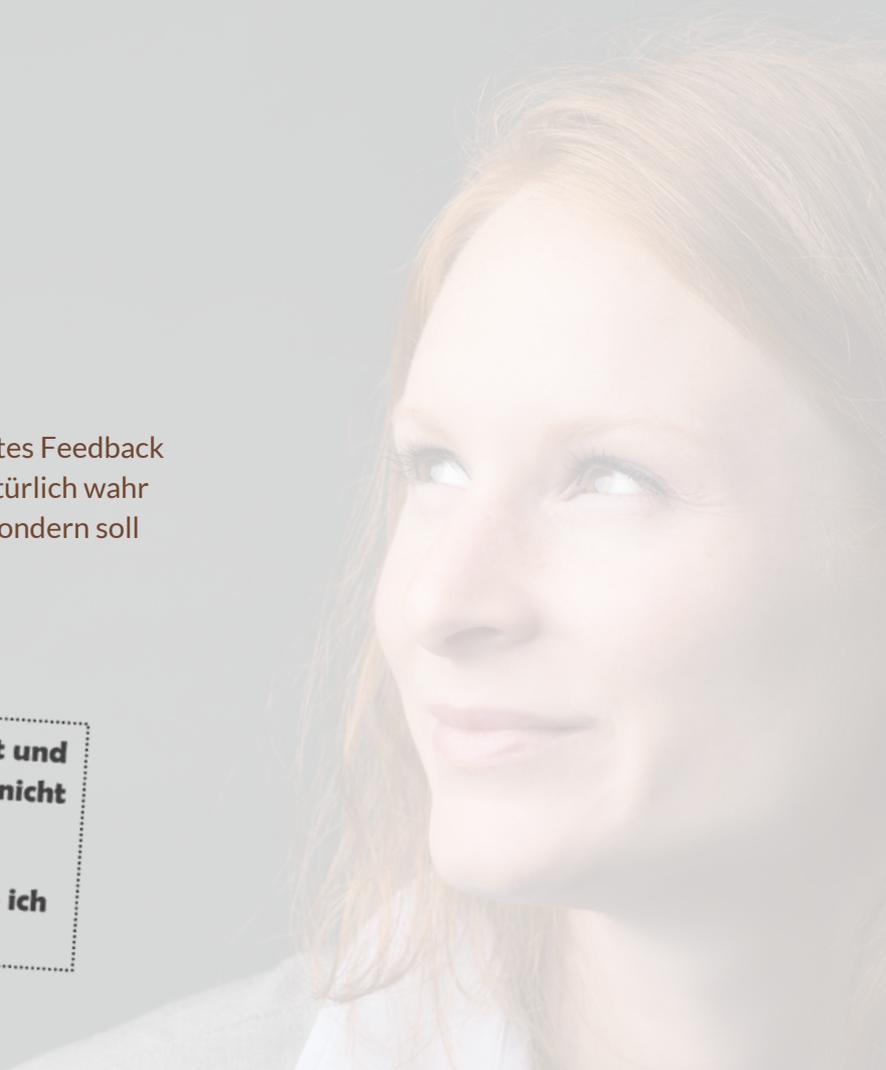


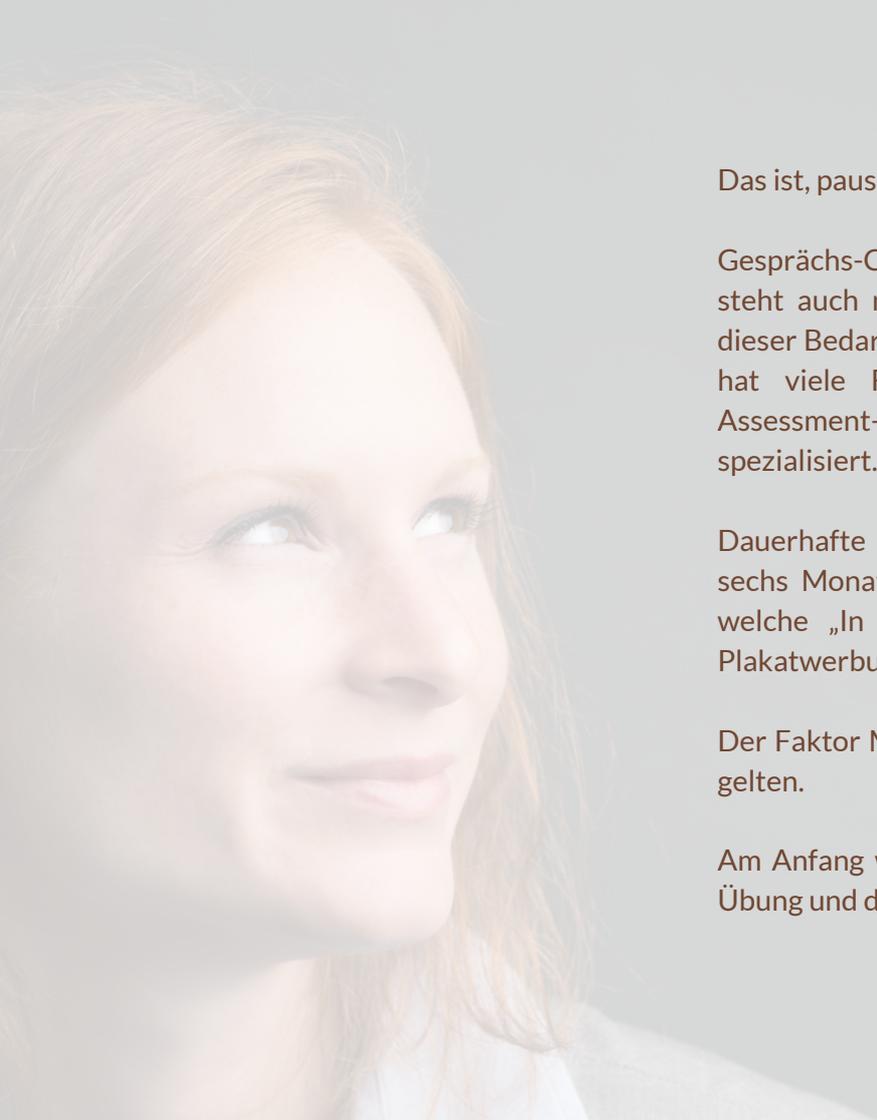
**Vielen Dank für deine
Geduld mit mir und
meinen vielen Fragen 😊**

Unbedenklicher, in meinen Augen, ist anonymisiertes Feedback in Form von „Ehemaliger / Aktueller“; soweit es natürlich wahr ist, denn Feedback hat keine Marketingpriorität, sondern soll die Leistungen eines Coachs bestätigen:

**Du hast immer an mich geglaubt und
mich dazu motiviert meine Ziele nicht
aus den Augen zu verlieren.**

**Für Deine Unterstützung möchte ich
mich von Herzen bedanken!**





Wie lange dauert Coaching?

Das ist, pauschal gesagt, themenabhängig.

Gesprächs-Coaching kann bis zu vier Wochen dauern. Meist steht auch nicht mehr Zeit zur Verfügung, da in der Praxis dieser Bedarf häufig kurzfristig „aufpoppt“. Diese Art Coaching hat viele Facetten. Ich bin z.B. auf Konfliktgespräche, Assessment-Vorbereitung, Führungs- und Zielkommunikation spezialisiert.

Dauerhafte Verhaltensänderungen sollten zwischen drei und sechs Monate begleitet werden. Sicherlich gibt es Angebote welche „In 4 Wochen zum ...“ versprechen. Das ist wie Plakatwerbung; Maßkleidung muss vorher vermessen werden.

Der Faktor Mensch ist sehr individuell, als dass fixierte Regeln gelten.

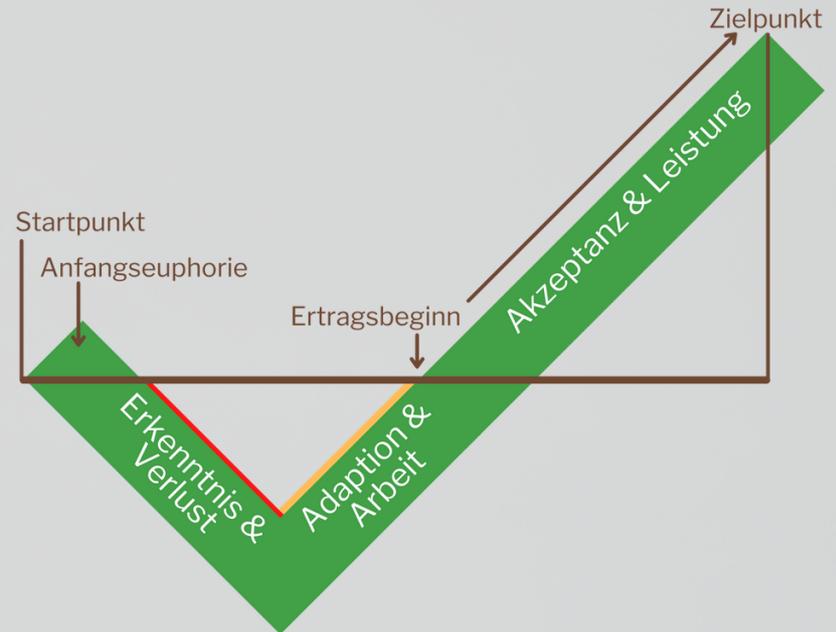
Am Anfang wird die Arbeit intensiv und schwer sein. Mit der Übung und den ersten Erfolgen wird es leichter.

Wie lange dauert Coaching?

Erste Set-Backs zeigen Dir, wie jedem auch, warum die Regel

„Slow is smooth and smooth is fast“

nahezu Allgemeingültigkeit besitzt.



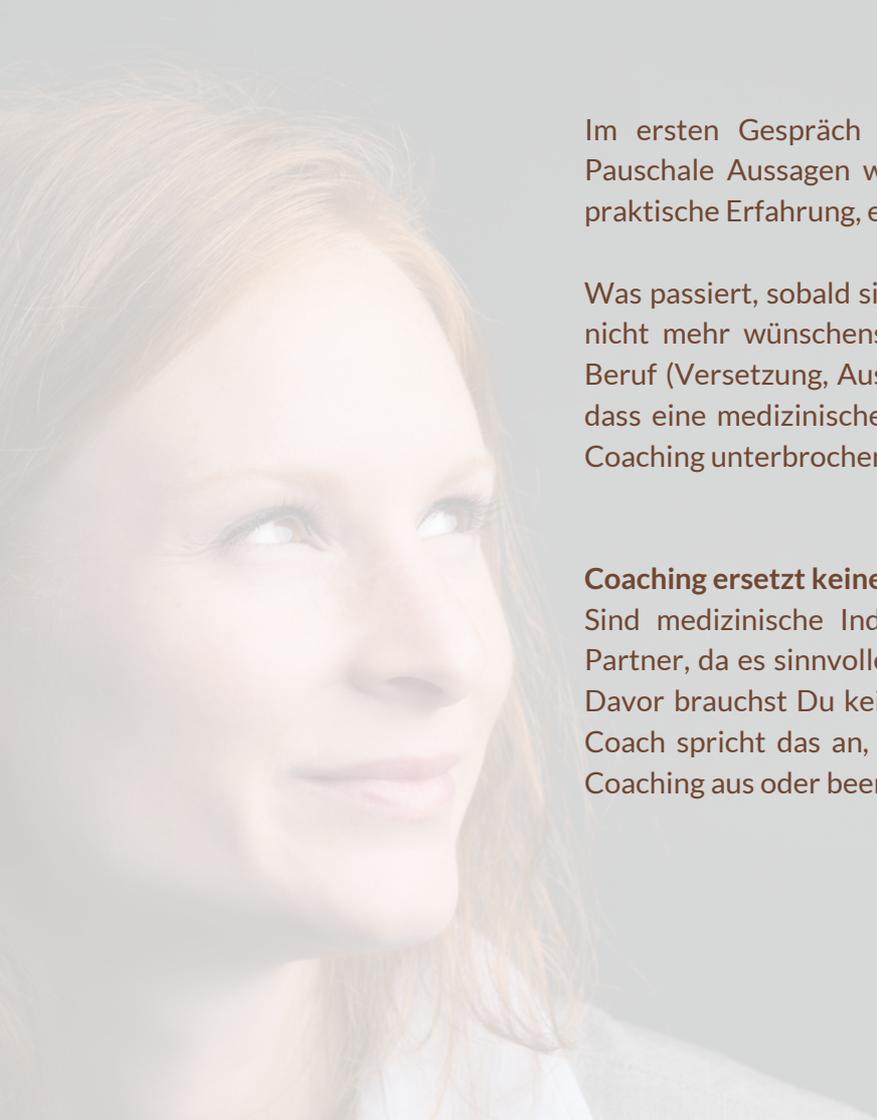


Handelt es sich um einen Änderungsprozess über Jahre, wie berufliche Weiterbildung / ein weiteres Studium, bedeutet dies nicht dauerhafte „Betreuung“ sondern Zeitpunkte zu finden, welche sinnvoll für Gespräche mit dem Coach sind.

Diese Gespräche können Monate auseinander liegen und dienen der Reflexion von Erreichtem / nicht Erreichtem, sowie daraus resultierenden Verhaltensadaptionen.

Also keine festen Jahresverträge abschließen, um vermeintlich Kosten zu sparen. Dies nimmt Dir die nötige Flexibilität sich auftretenden Situationen anzupassen.

Ausnahmen bilden eventuell Unternehmensverträge, in welchen Leistungen allen Mitarbeitern oder einer Gruppe zur Verfügung stehen. Da machen langfristige Verträge mit Stundenkontingenten, bis zu einem Jahr, Sinn.



Im ersten Gespräch stelle auch immer die Frage nach der Dauer. Pauschale Aussagen wie „Bis das Ziel erreicht ist“ deuten weniger auf praktische Erfahrung, eher auf martialische Sprücheklopfer.

Was passiert, sobald sich herausstellt, dass das Ziel nicht erreichbar oder nicht mehr wünschenswert ist? Was ist bei plötzlichen Ereignissen im Beruf (Versetzung, Ausland usw.)? Was passiert, sobald sich herausstellt, dass eine medizinische Indikation (Störung) vorliegen könnte? Kann das Coaching unterbrochen werden?

Coaching ersetzt keine Therapie

Sind medizinische Indikationen vorhanden, ist ein Coach der falsche Partner, da es sinnvoller ist Krankheitswerte mit Spezialisten aufzulösen. Davor brauchst Du keine Angst zu haben. Ein verantwortungsbewusster Coach spricht das an, empfiehlt die medizinische Klärung und setzt das Coaching aus oder beendet es notwendigerweise.



Kurz etwas Grundlegendes:

Bevor Du am Ziel bist, wird es mit Coaching-Beginn immer erst schlimmer, bevor es besser wird!

Das hat damit zu tun, dass Du Dich mit etwas sehr Persönlichem beschäftigst. Vergleiche es mit Anlauf nehmen, um auf die richtige Geschwindigkeit zu kommen. Von Null auf 100, ohne Verzögerung, kommt auch in der Natur nicht vor!

Ein Ziel aufgrund von Erfahrung neu/anders zu definieren, ist kein Aufgeben, sondern Zuhören was Du selbst zu sagen hast.

Coaching bedeutet nicht „zu delegieren“

Die Arbeit für Dein Fortkommen oder die Änderung einer Situation bleibt bei Dir. Dein Coach ist ein Begleiter und keine zusätzliche Arbeitskraft.

Erfahrung oder Titel

In Deutschland sind Titel begehrt und sollen Qualität suggerieren. Es hat bzw. macht sicherlich Sinn gewisse Standards einzuhalten. Nur in den meisten Feldern geht Erfahrung vor Lerngut.

Der Coach, welcher Dich beim „Abnehmen“ begleiten soll, wirkt unglaublich soweit er/sie selber erhebliche Probleme in diesem Bereich hat. Da hilft auch kein Kurs „gesunde Ernährung“ oder gar ein Biologie-Studium als Nachweis. Weiter vorne habe ich ja meine Qualifikationen beschrieben, welche zur Arbeit als Coach passen.

Dipl. Psychologen oder Sozialpädagogen werden Dich nicht erfolgreich in einer Hochkonflikt-Kommunikation begleiten können, soweit Lehrbücher statt Eigenerfahrung vorhanden sind. Diese Diskussion lässt sich über Seiten fortführen.

Ein guter bzw. der richtige Coach bespricht mit Dir offen, was er/sie kann. Ob Dein Wunsch damit „kompatibel“ ist, klärt sich dadurch. Da es sich um sehr persönliche Belange handelt, baut dies ein Grundvertrauen auf.



Sympathie sollte natürlich vorhanden sein! Ich arbeite z.B. nicht mit Menschen, bei denen ich den Eindruck habe, sie sind nicht offen. Kann ich sie nicht „fühlen“, lehne ich ab.

Wenn Du im Internet die vielen Ausbildungen aus diesem Bereich betrachtest, handelt es sich meist um Online-Kurse mit wenigen Präsenzphasen ohne Praktikum. Würdest Du einem Herzspezialisten mit diesem Background erlauben an Dir zu arbeiten?

Erfahrung ist ein wichtiges Fundament. Die Generation der Social-Media Coaches, welche mit 32 oder gar 24 alle Leidenswege erforschten und die Geheimformel (meist für DEN Erfolg) im Coaching weitergeben, helfen Dir nur bei einem. Das nämlich Dein Geld einen neuen Eigentümer findet.



Was darf Coaching kosten?

Einfach zu beantworten; was es Dir wert ist!

Es gibt verschiedenste Zahlenspiele aber auf einen Betrag, zwischen € 95,00 bis € 280,00 pro Stunde zzgl. Mehrwertsteuer und Kosten, wird es sich einpendeln. Stundensätze über € 280,00 empfinde ich als unseriös; zumal diese ohnehin eher dem EGO des Coachs dienen.

Dies ist jedoch abhängig vom Projekt; möglich sind Pauschalen. Wichtiger ist, wie die Arbeit miteinander aussieht.

Ich habe Mandanten, die mehrere Hundert Kilometer weg sind, aber meine Qualität schätzen und Reisekosten / -zeiten in Kauf nehmen.

Es kann bei Klärungen auch Sinn machen Outdoor zu arbeiten; hier sind die Kosten so individuell, dass es den Rahmen dieses Ratgebers sprengen würde.



Sprecht vorher über die Kosten, und zwar nicht ungefähr, sondern detailliert. Welche Kosten in einer Zusammenarbeit anfallen können, möchte ich Euch anhand einiger Beispiele auflisten:

Preis je 60 Minuten Gespräch (auch Telefon, Skype, Zoom usw.)

Kosten je Reisekilometer

Kosten der An- und Abreise (ohne Kilometer) also Reisezeiten

Bewirtungskosten während der Gespräche

Kosten einer Recherche (z.B. im Internet) durch den Coach

Zuschläge, soweit vereinbart:

Gespräche an Sonn- und Feiertagen

Übernachtungspauschalen

Verpflegungspauschalen

Achte bei der Auswahl also auf die Kosten im Gesamten und nicht nur während der Gesprächszeit. Ein Kostenvoranschlag kann Dir helfen den Überblick, vor sowie nach der Entscheidung, zu behalten.

Ein individuelles schriftliches Angebot sollte bindend sein. Es enthält neben den Kosten auch Punkte wie Häufigkeit der Treffen, zu leistende Arbeiten, den Abbruch, Zahlungsmodalitäten usw..

Treffe Deine Entscheidung!

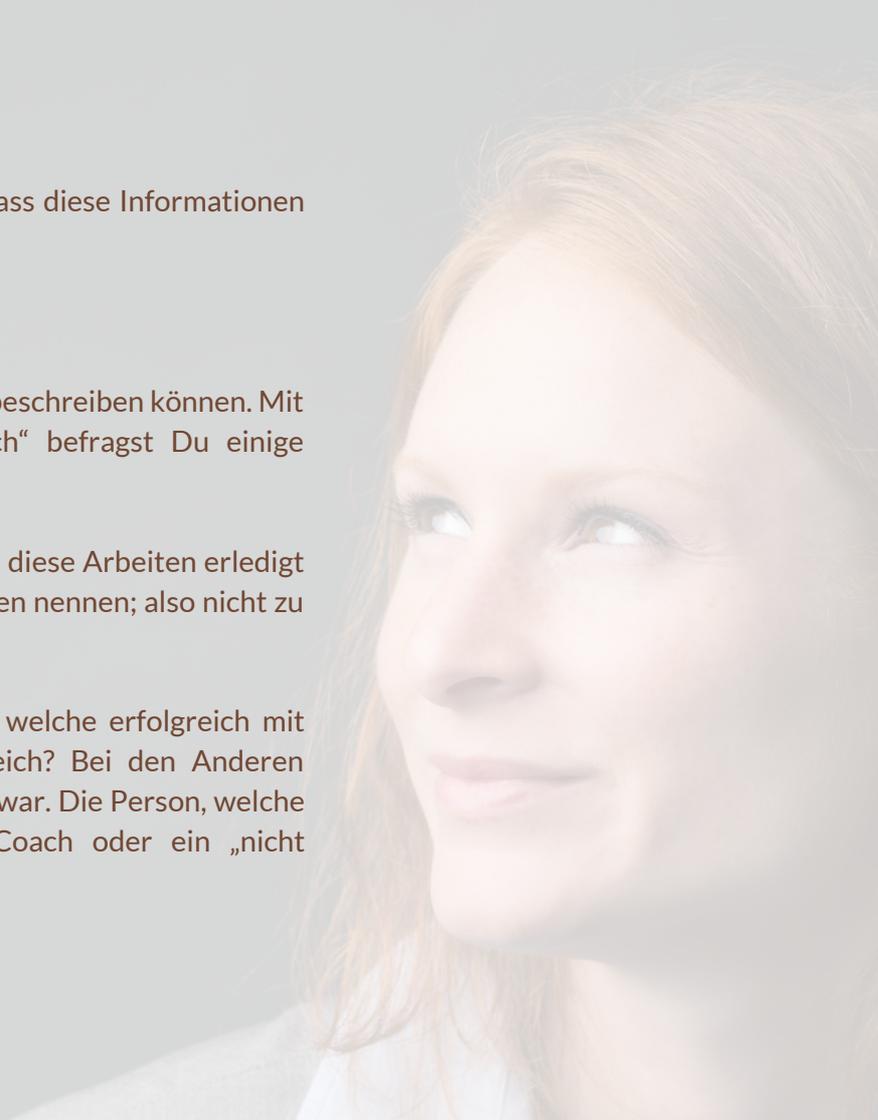
Tja, jetzt brauchst Du nicht entmutigt aufgeben. Lass diese Informationen wirken und gehe Schritt für Schritt vor.

Arbeite intensiv am „Was will ich...“

Danach wirst Du wesentlich klarer Deinen Bedarf beschreiben können. Mit diesem, von Dir niedergeschriebenen, „Drehbuch“ befragst Du einige Coachs nach den Kosten.

Setze Dir aber vor allem auch Fristen, bis wann Du diese Arbeiten erledigt hast. Parallel passiert das, was wir schlicht das Leben nennen; also nicht zu starr planen.

Vielleicht hast Du in Deinem Umfeld Menschen, welche erfolgreich mit einem Coach gearbeitet haben. Warum erfolgreich? Bei den Anderen kannst Du nicht wirklich bewerten, wer „schlecht“ war. Die Person, welche aufgab, war es eine schlechte Leistung vom Coach oder ein „nicht passender“ Coach!?



Meine „Erfolgreichen“ empfehlen mich weiter, da sie von meiner Arbeit überzeugt sind und wissen wie wertvoll diese ist. Meine Abbrecher suchen meist die Schuld bei Anderen, also nichts Erwähnenswertes.

Vorher hatten "meine" Erfolgreichen jedoch folgendes für die gemeinsame Arbeit akzeptiert:

**"Ich sage Dir auch was Du nicht hören magst
oder zeige Dir was Du nicht sehen willst!"**





In eigener Sache

Ich hoffe der Ratgeber hat Dir einen Einblick gegeben, welche Punkte für Deine Auswahl beachtet werden sollten. Die versprochenen Werkzeuge aus dem Kapitel „Was will ich erreichen“ sind folgende:

Notizheft mit Stift

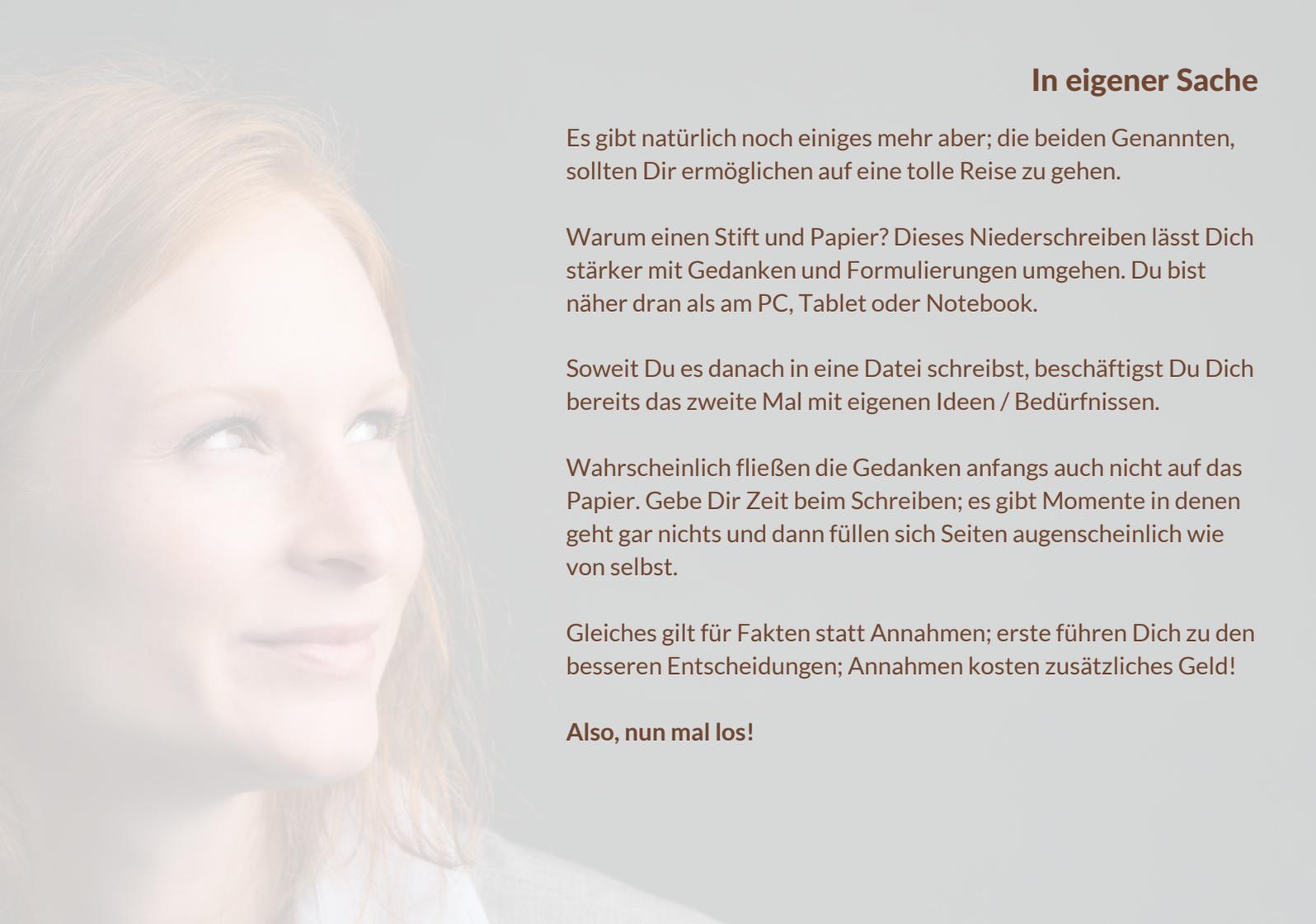
am besten mit heraustrennbaren, gelochten Blättern. Es sollte nicht unter 100 Seiten dick sein, liniert, blanko oder kariert; was Dir lieber ist.

Ruheraum

für Deine Gedanken; als Ort an dem Du Dich wohl fühlst. Mit vielen, wenigen Menschen, drinnen oder draußen ist völlig egal.

Fakt/Annahme

Bevor Du etwas erreichen kannst, brauchst Du eine wirklich solide Entscheidungsgrundlage. Diese besteht aus Fakten. Annahmen sind keine Fakten und eventuell sogar irrelevant. Du benötigst relevante Fakten. Alles andere ist Hintergrundrauschen, welches Du durch Wissensbeschaffung auf ein Minimum reduzieren solltest.



In eigener Sache

Es gibt natürlich noch einiges mehr aber; die beiden Genannten, sollten Dir ermöglichen auf eine tolle Reise zu gehen.

Warum einen Stift und Papier? Dieses Niederschreiben lässt Dich stärker mit Gedanken und Formulierungen umgehen. Du bist näher dran als am PC, Tablet oder Notebook.

Soweit Du es danach in eine Datei schreibst, beschäftigst Du Dich bereits das zweite Mal mit eigenen Ideen / Bedürfnissen.

Wahrscheinlich fließen die Gedanken anfangs auch nicht auf das Papier. Gebe Dir Zeit beim Schreiben; es gibt Momente in denen geht gar nichts und dann füllen sich Seiten augenscheinlich wie von selbst.

Gleiches gilt für Fakten statt Annahmen; erste führen Dich zu den besseren Entscheidungen; Annahmen kosten zusätzliches Geld!

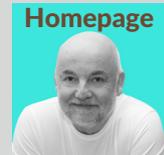
Also, nun mal los!



In eigener Sache

 am@achimmette.de

Wie anfangs erwähnt findest Du hier meine Bücher, Leseempfehlungen, den Podcast sowie Socialencials



#achimmette



LinkedIn

