

# Wo finden Sie Psychologinnen und Psychologen?

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP-Helpline: 01/407 91 92

Das Beratungs- und Infotelefon der PsychologInnen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.

Notizen

## Impressum:

BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen

Möllwaldplatz 4/4/39 :: A-1040 Wien :: Telefon: +43 1 407 26 71-0 ::

Fax: +43 1 407 26 71-30 :: E-Mail: [buero@boep.or.at](mailto:buero@boep.or.at) :: <http://www.boep.or.at>

info

# Coaching



Berufsverband Österreichischer  
Psychologinnen &  
Psychologen

## Was versteht man unter Coaching?

➤ Der Begriff Coaching kommt aus dem Englischen und bezeichnet die Betreuung von Sportlern oder einer Mannschaft vor und während eines Wettkampfes durch einen erfahrenen Trainer (Coach).

Unter Coaching im Berufsleben wird ein zeitlich begrenzter Beratungsprozess verstanden, der sich mit der Optimierung des beruflichen Handelns und der Weiterentwicklung der Persönlichkeit von Führungskräften oder Teams im Kontext von Organisation und Privatleben beschäftigt. Unter dem Motto »Hilfe zur Selbsthilfe« unterstützen professionell ausgebildete Coaches ihre Kundinnen und Kunden (Coachees) dabei, möglichst optimale Lösungen für ihre Anliegen zu entwickeln, neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen und Ressourcen zu aktivieren. Der Coach entwickelt mit und nicht für den Kunden Lösungen. Ziel ist es gewünschte, vorgedachte Zielzustände in einer bestimmten Zeitspanne zu erreichen. Schließlich ist Coaching ein Eckpfeiler im professionellen Stressmanagement und trägt damit wesentlich zur »gesunden Organisation« bei.

## Welche Ziele verfolgt Teamcoaching?

➤ In Teams durchgeführt dient Coaching der Teamentwicklung, sowie der begleitenden Beratung vor/während bestimmter Projekte oder neuer Arbeitssituationen und Aufgaben. Weiters können Konfliktsituationen gelöst und somit auch ein Beitrag zur Weiterentwicklung des Kommunikations- und Informationsmanagements geleistet werden.

## Welche Themen eignen sich für Coaching?

➤ **Beruf:** Führungsrolle und Führungsverhalten, Karriereentwicklung, schwierige Entscheidungssituationen, Arbeitsmotivation und Leistung, Mitarbeitergespräche und Mitarbeiter-Coaching, Zeit- und Stressmanagement, Konfliktsituationen u.a.

**Organisation:** Strategische Planung, Visionen und Unternehmensleitbild, Organisationskultur und Führungsstil, Fusionierung, Outsourcing u. a.

**Privatleben:** Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit,

Partnerschaft und Familienplanung, Trennung, Scheidung, Konflikte und Krisensituationen jedweder Art u.a.

Häufig kommt es zu Überschneidungen zwischen den verschiedenen Themenbereichen.

## Was ist Coaching explizit nicht?

➤ Coaching darf nicht mit Psychotherapie verwechselt werden. Während Psychotherapie der Behandlung krankheitswertiger psychischer Störungen sowie der Selbsterfahrung dient, befasst sich Coaching mit der Weiterentwicklung der Persönlichkeit im Kontext Beruf und Organisation. KundInnen, die Coaching in Anspruch nehmen, sind in der Regel physisch und psychisch gesund.

Coaching ist keine Organisations- oder Unternehmensberatung, bei der den Kunden vorgefertigte Lösungen angeboten werden. - Vielmehr bedeutet Coaching KundInnen anzuregen, selbst neue Wege zu finden, welche dann auch immer auf die Persönlichkeit des Kunden, die berufliche Situation sowie das Unternehmen maßgeschneidert und somit besonders wirkungsvoll sind.

Coaching bedeutet nicht Supervision, wenn auch die Methoden zum Teil sehr ähnlich sind. Supervision wird primär im psychosozialen Bereich angewandt, wo sie auch ursprünglich entwickelt worden ist und dient der Reflexion und Verbesserung beruflichen Handelns von Menschen in helfenden Berufen, wo es besonders wichtig ist, zwischenmenschliche Beziehungen professionell zu gestalten.

## Wie sieht die Beziehung zwischen Kunden und Coach aus?

➤ Das Klientel rekrutiert sich in erster Linie aus der Gruppe der Führungskräfte und jener Personen, die Führungspositionen anstreben sowie Menschen im gehobenen Management. AuftraggeberInnen sind Unternehmen, Großbetriebe, aber auch Klein- und Mittelbetriebe sowie Selbstständige und Freiberufler.

Coaches stammen aus unterschiedlichen Quellenberufen, wie PsychologInnen, BetriebswirtInnen, BeraterInnen, TrainerInnen u.a. Sie/er verfügen über eine Coachingausbildung, die über den

theoretischen Inhalt hinausgehend mit viel Praxiserfahrung verknüpft sein sollte. Die Arbeitsweise des Coaches orientiert sich nicht nur an dessen Ausbildung und Grundberuf sondern wird durch ihre/seine Lebens- und Berufserfahrung, sowie dem Menschenbild mitgeprägt. Dies gilt es insbesondere im Erstgespräch festzustellen. Je mehr berufliche Rollen ein Coach beherrscht, desto reichhaltiger ist sein Methodenrepertoire und der Beratungsprozess kann in seiner gesamten Bandbreite ausgeschöpft werden.

Im Coaching sind Kunde und Coach einander hierarchisch gleichgestellt. Die Beziehung ist partnerschaftlich: Der Coach ist Experte für die Gesprächsführung und den Beratungsprozess. Er trägt die Verantwortung, den Kunden mit professionellen Methoden zum gewünschten Ziel zu führen. Der Kunde ist seinerseits Experte für die eigene Situation, er ist bereit, sich mit dem eigenen Verhalten und Handeln auseinander zu setzen und an Lösungen für seine Anliegen aktiv mitzuarbeiten.

Der Coach ist eine Art Vertrauensperson für den Kunden/die Kundin. Es werden oft heikle Themen besprochen und daher bedarf es einer besonders vertrauensvollen Beziehung zwischen Kunden (Coachee) und Coach. Daher ist auch Schweigepflicht oberstes Gebot, d.h. dass der Coach die ihm anvertrauten Informationen für sich behält und diese niemals an Dritte weitergibt.

## Rahmenbedingungen und Ablauf

➤ Coaching kann im Ein- oder Mehrpersonensetting (Team, Gruppe) durchgeführt werden. Zu Beginn der Beratung wird ein Erstgespräch durchgeführt und im »Contracting« ein Arbeitskontrakt zwischen Coach und Coachee abgeschlossen: In diesem werden die Ziele, welche die Kundin/der Kunde im Beratungsprozess erreichen möchte, fixiert. Weiters werden Honorar, Sitzungsdauer, die voraussichtliche benötigte Anzahl von Sitzungen sowie der Ort der Durchführung vereinbart.

Da Coaching ein ergebnis- und zielorientiertes Verfahren ist, muss die Effektivität der Beratungsleistung kontrolliert werden. Coaching beinhaltet daher auch immer eine professionelle Zielkontrolle (Evaluation).