

So finden Sie Ihren Coach

Checkliste

Ja Nein

Bin ich mir über meinen Anlass, einen Coach aufzusuchen, im Klaren?

Hinweis: Anlässe sollten mit dem Wunsch „etwas zu verändern“ einhergehen. Anlässe können z.B. sein: Rollen und Wertekonflikte, kritische Situationen und Konflikte mit anderen, Entscheidungsfindung in der persönlichen Entwicklung.

Bei Empfehlungen: Wurde der Coach speziell für Ihren Anlass empfohlen?

Hinweis: Ein Coach eignet sich nicht für jeden Anlass. Gute Coaches sind meist spezialisiert auf bestimmte Themen, Anlässe, und/oder Zielgruppen.

Bietet der Coach ein kostenloses Vorgespräch an?

Hinweis: Coaching ist eine Dienstleistung, die Vertrauen voraussetzt. Für den Klienten ist es wichtig, unabhängig von formalen oder finanziellen Erwägungen einzuschätzen, ob die menschlichen Voraussetzungen gegeben sind, damit Klient und Coach gemeinsam an einem Veränderungsprozess arbeiten können.

Haben Sie genügend Zeit, sich Ihre Entscheidung zu überlegen?

Hinweis: Unterschreiben Sie nie unter Zeitdruck einen Vertrag. Ein professioneller Coach räumt Ihnen die Bedenkzeit ein, die Sie brauchen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Coaching ohne Wirkung ist, sollte Ihnen immer die Möglichkeit eingeräumt werden, das Coaching auch abubrechen.

Werden die Ziele für das Coaching festgehalten?

Hinweis: Coaching ist zielgerichtet. Ihr Coach arbeitet mit Ihnen an Ihrem Thema. Nur für dieses Thema schließen Sie mit Ihrem Coach eine Vereinbarung. So können Sie und Ihr Coach überprüfen, ob Ihr Ziel erreicht wurde.

Sie Ihnen die Vorgehensweisen und Methoden des Coach klar geworden?

Hinweis: Ein professioneller Coach ist ausgebildet. Wenn Vorgehen und Methoden für Sie nicht verständlich sind, deutet dies zumeist auf mangelnde Kommunikationsfähigkeit oder Ausbildung des Coaches hin.

Lässt sich Ihr Coach supervidieren?

Hinweis: Ein Coach, der von seinem Beruf überzeugt ist, nutzt Methoden der professionellen Unterstützung auch für sich selbst. Bei der Supervision reflektiert der Coach sein eigenes Vorgehen. Klienten bleiben selbstverständlich anonym. Die konstruktive Kritik aus dem Kollegenkreis dient der Verbesserung der Qualität der Arbeit.

Ist die Vorerfahrung des Coaches passend?

Hinweis: Auch wenn Sie selber kein Coach sind, erwarten Sie, dass ein Coach sich in Ihre Lebenswelt hineindenken kann. Prüfen Sie daher, ob die Vorerfahrungen des Coaches die Arbeit an Ihrem Thema unterstützen.

Verhält sich der Coach Ihnen gegenüber wertschätzend?

Hinweis: Coaching erfordert gegenseitiges Vertrauen. In einer freundschaftlichen Beziehung, ist es ebenfalls möglich über persönliche Empfindungen zu sprechen, bei einem professionellen Coaches ist dies ebenso möglich, der Coach wird aber immer dafür sorgen, dass ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz gewahrt bleibt, .so dass Ihr Coach nicht zum Ersatzfreund wird.

Bringen Sie den Willen zur Veränderung mit?

Hinweis: Coaching kann nur erfolgreich sein, wenn ein Wille zur Veränderung vorhanden ist. Wenn alles so bleiben soll, wie es ist, macht ein Coaching keinen Sinn. Den Grad der Veränderung sollten Sie bei einem guten Coach immer selbst bestimmen können.

Hat der Coach Sie über die Rahmenbedingungen des Coachings informiert?

Hinweis: Nur wenn Themen wie Honorar, Dauer, Ort, Terminfindung, Umgang mit Absagen, geklärt sind können Sie sich auf die Inhalte des Coachings konzentrieren. Fragen Sie immer nach, wenn etwas unklar beblieben ist.