



## Warum Coaching?

Der Begriff „Coaching“ kommt aus dem Englischen und bedeutet ursprünglich Kutscher. Heutzutage wird dieser Begriff hauptsächlich in Verbindung mit Sport und Wirtschaft verwendet. Unter Coaching versteht man eine zeitlich begrenzte, partnerschaftliche Begleitung und Unterstützung von Einzelpersonen und/oder Gruppen im beruflichen Kontext. Coaching ist heute ein etabliertes und hocheffektives Instrument zur Persönlichkeits- und Karriereentwicklung. Zu beobachten ist, dass nicht nur Unternehmen für ihre Mitarbeiter, sondern auch immer mehr Privatpersonen diese spezielle Beratungsform schätzen und gezielt einsetzen.

Um die heutigen Anforderungen des Arbeitsmarktes zu erfüllen, hilft Coaching

selbst und ihre persönlichen Kompetenzen im Job zu präsentieren und unter Beweis zu stellen. Da z.B. Teamfähigkeit, interdisziplinäres Arbeiten und Zeitmanagement gefordert werden, lohnt sich die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person und den persönlichen Fähigkeiten im Rahmen eines persönlichen Coachings. Zentrale Themen sind Kommunikation und Kooperation mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden, Marketing in eigener Sache, Vorbereitung auf neue Situationen und Aufgaben im Job, Feedback und natürlich auch Motivation.

Für junge Menschen, die zum ersten Mal einen Job suchen und für ältere Menschen, die sich beruflich neu orientieren möchten kann ein Coaching ebenso sinn-



© anne wirtz / emotion

wechsel und Karriereplanung und beraten in Sachen Persönlichkeits- und Karriereentwicklung.

Vor allem Lebens- und Berufserfahrung, betriebswirtschaftliches Verständnis, eine fundierte Ausbildung, ein guter Ruf, Klarheit und Transparenz im Vorgehen, Einfühlungsvermögen und Bereitschaft zur Auseinandersetzung zählen zu den Eigenschaften eines guten Coachs.

Wesentlich für eine gute Zusammenarbeit ist auch, dass Ihnen Ihr Coach sympathisch ist und Sie das Gefühl haben, ihm vertrauen zu können

In der Regel sind bei Privatpersonen Coaching-Leistungen als Werbungskosten steuerlich absetzbar. Sie können auch mit Ihrem Arbeitgeber bzw. Ihrer Agentur für Arbeit über die Möglichkeit einer Finanzierung sprechen, denn auch sie profitieren von Ihrem persönlichen Coaching.



© anne wirtz / emotion

als Instrument zur Karriereentwicklung dem Einzelnen sich besser zu positionieren. Gerade im technischen Arbeitsumfeld sind Kompetenzen weit über das fachliche Know-how hinaus gefragt. Vielen - eher sachlich orientierten Ingenieuren und Technikern – fällt es schwer, sich

voll sein wie für Fach- und Führungskräfte, die seit Jahren fest im Sattel sitzen und sich beruflich weiterentwickeln möchten. Die Coachs machen ihre Klienten z.B. fit für Vorstellungsgespräche und Assessment-Center-Trainings, optimieren die Bewerbungsunterlagen, helfen beim Job-

Autorin: Dipl. Kff. Padideh Kaschafi,  
Business-Coach und Leitung Karriere<sup>2</sup>,  
Düsseldorf und Stuttgart, [www.karriere2.com](http://www.karriere2.com)



## Coaching-Fragebogen

Wie schätzen Sie Ihre berufliche Situation ein? Machen Sie für sich eine kleine Bestandsaufnahme!

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, Ihre aktuelle Lage besser zu beleuchten. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, machen Sie es sich bequem und antworten Sie ganz spontan.

**Frage 1:** *Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen beruflichen Situation?*

Wenn Sie Sie auf einer Skala von 0 bis 10 bewerten sollten, wie würde Ihr Ergebnis ausfallen?  
(0 - sehr unzufrieden, 10 - optimal?)

**Frage 2:** *Sie haben Frage 1 nicht mit 10 bewertet?*

Was müsste sich Ihrer Meinung nach verändern, damit Sie sich richtig gut fühlen - in Ihrer jetzigen Situation, in Ihrem Umfeld und bei Ihnen?

**Frage 3:** *Was möchten Sie (idealerweise) erreichen?*

Und: Woran würden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

**Frage 4:** *Welche Schritte haben Sie bisher in diese Richtung unternommen?*

Was war gut daran, wo traten Schwierigkeiten auf?

Welche möglichen Schritte zur Erreichung Ihres persönlichen Ziels haben Sie noch nicht unternommen?

Wer könnte Sie dabei unterstützen?

**Frage 5:** *Wer würde außer Ihnen noch von den angestrebten Veränderungen profitieren?*

Und wie würde Ihr näheres Umfeld reagieren?

**Frage 6:** *Wenn Sie jetzt Ihre Antworten noch einmal Revue passieren lassen:*

Was ist Ihnen klarer geworden?

Was ist unklar geblieben?

Quelle: [www.karriere2-coaching.de/service/coaching\\_fragebogen.pdf](http://www.karriere2-coaching.de/service/coaching_fragebogen.pdf)