



Copyright Praxis Brücke AG / Bildquelle: Adobe Stock

Ansätze und Methoden

in der Coachinausbildung

Praxis Brücke AG
April 2023

Ein kleiner Leitfaden für angehende Coaches

Als angehender Coach gibt es viele Fragen zur Ausbildung. Ein wichtiger Punkt dabei ist u.a. auch die Frage, welche verschiedenen Ansätzen und Methoden es in der Coachinausbildung gibt. Jeder Coach hat seine eigenen Vorlieben und Perspektiven, die seine Herangehensweise an das Coaching prägen.

Nachfolgend ein Überblick der unterschiedlichen Ansätze und Methoden, um angehende Coaches dabei zu unterstützen, die für sie passende Ausbildungsrichtung zu finden.

Der systemische Ansatz - Zusammenhänge erkennen

Der systemische Ansatz im Coaching betrachtet den Klienten als Teil eines grösseren Systems, sei es die Familie, das Team oder die Organisation. Es wird angenommen, dass Veränderungen in einem Teil des Systems Auswirkungen auf das gesamte System haben können.

Der systemische Coach hilft dem Klienten dabei, die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Elementen des Systems zu erkennen und Lösungen zu finden, die das gesamte System berücksichtigen. Der systemische Ansatz betont die Bedeutung von Kommunikation, Beziehungen und Interaktionen im Coachingprozess.

Der klassische Ansatz - der personenzentrierte Ansatz

Der personenzentrierte Ansatz ist einer der bekanntesten und traditionellsten Ansätze im Coaching. Er wurde von Carl Rogers entwickelt und betont die Wertschätzung, Empathie und Authentizität des Coaches im Umgang mit den Klienten. Im personenzentrierten Coaching steht die Beziehung zwischen Coach und Klient im Vordergrund. Der Klient wird als Experte für sein eigenes Leben betrachtet. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, seine eigenen Lösungen zu finden und seine persönlichen Ziele zu erreichen.

Der lösungsorientierte Ansatz - Lösungen statt Probleme

Der lösungsorientierte Ansatz im Coaching konzentriert sich auf die Suche nach Lösungen, statt auf die Analyse von Problemen. Der Coach hilft dem Klienten dabei, seine Stärken und Ressourcen zu erkennen und diese für die Erreichung seiner Ziele einzusetzen.

Dabei werden konkrete Schritte und Handlungen erarbeitet um Veränderungen herbeizuführen.

Der kognitive Ansatz - Denken und Handeln

Der kognitive Ansatz im Coaching fokussiert sich auf Denkmuster und Überzeugungen (Glaubenssätze) des Klienten. Die Art und Weise wie der Klient denkt, beeinflusst seine Handlungen und Verhaltensweisen.

Der kognitive Coach hilft dem Klienten dabei, seine Denkmuster zu identifizieren und gegebenenfalls negative oder unproduktive Denkmuster zu ändern. Durch die Förderung von bewusstem Denken und Reflektion werden neue Handlungsoptionen eröffnet und der Klient dabei unterstützt, effektivere Entscheidungen zu treffen.

Der ressourcenorientierte Ansatz - Ressourcen nutzen

Der ressourcenorientierte Ansatz im Coaching konzentriert sich darauf, die Ressourcen des Klienten zu nutzen und zu stärken. Statt sich auf Probleme oder Schwächen zu fokussieren, identifiziert der Coach die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und Potenziale des Klienten und hilft ihm dabei, diese optimal einzusetzen, um seine Ziele zu erreichen. Der ressourcenorientierte Ansatz betont die positive Ausrichtung und den Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

Der handlungsorientierte Ansatz - Aktivität und Umsetzung

Der handlungsorientierte Ansatz im Coaching betont die Bedeutung von konkreten Handlungen und deren Umsetzung. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, klare Ziele zu definieren und konkrete Schritte zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Es wird viel Wert auf die Umsetzung und die Veränderung von Verhaltensweisen und Handlungsmustern gelegt. Der handlungsorientierte Ansatz ist bekannt für seine praktische und aktive Herangehensweise, bei der der Klient in die Verantwortung für seine Handlungen und Ergebnisse einbezogen wird.

Der ganzheitliche Ansatz - Körper, Geist und Emotionen

Der ganzheitliche Ansatz im Coaching berücksichtigt alle Aspekte des Klienten, einschließlich des Körpers, des Geistes und der Emotionen. Diese Bereiche sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Der Coach integriert verschiedene Methoden und Techniken, um den Klienten auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene zu unterstützen. Dies können beispielsweise Atemübungen, Entspannungstechniken, Visualisierungen oder Mindfulness-Übungen umfassen.

Es gibt eine Vielzahl von Ansätzen und Methoden in einer Coachingausbildung, und es ist wichtig zu erkennen, dass kein Ansatz besser oder schlechter ist als der andere.

Jeder Ansatz hat seine eigenen Vor- und Nachteile und kann je nach Klienten und Situation unterschiedlich effektiv sein. Als angehender Coach ist es entscheidend, die verschiedenen Ansätze zu verstehen und diejenigen auszuwählen, die am besten zu den eigenen Werten, Überzeugungen und Interessen passen.

Es kann auch hilfreich sein, eine Ausbildung zu wählen, die verschiedene Ansätze und Methoden integriert, um ein breiteres Spektrum an Coaching-Tools und Techniken kennenzulernen. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sind wichtige Eigenschaften für einen erfolgreichen Coach, da jeder Klient einzigartig ist und unterschiedliche Bedürfnisse hat. Letztendlich ist es von wesentlicher Bedeutung, dass der Coach eine professionelle Haltung, Ethik und Reflexionsfähigkeit entwickelt, um seinen Klienten bestmöglich zu unterstützen und eine effektive Coaching-Erfahrung zu gewährleisten.

In einer qualitativ hochwertigen Coachingausbildung werden nicht nur fachliche Fähigkeiten, sondern auch persönliche Entwicklung, Selbstreflexion und die eigene Coaching-Praxis gefördert. Ein guter Coach, der sich selbst gut kennt und an seinen eigenen Themen arbeitet, ist in der

Lage, eine vertrauensvolle Beziehung mit dem Klienten aufzubauen und effektive Coaching-Sitzungen zu führen.

Ein gut ausgebildeter Coach ist in der Lage, eine individuelle Herangehensweise an das Coaching zu entwickeln, verschiedene Ansätze und Methoden je nach Bedarf des Klienten anzuwenden und ein professionelles Coaching-Erlebnis zu schaffen. Es ist wichtig zu betonen, dass Coaching kein starres System ist, sondern sich kontinuierlich weiterentwickelt und an die Bedürfnisse der Klienten angepasst wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es in einer Coachingausbildung eine Vielzahl von Ansätzen und Methoden gibt, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen und auf verschiedene Aspekte des Coaching-Prozesses eingehen.

Es ist wichtig für angehende Coaches, die verschiedenen Ansätze zu verstehen, zu lernen, wie sie angewendet werden können und diejenigen auszuwählen, die am besten zu ihren eigenen Werten, Überzeugungen und Interessen passen.

Eine professionelle Coachingausbildung sollte nicht nur fachliche Fähigkeiten vermitteln, sondern auch die persönliche Entwicklung und Selbstreflexion des Coaches fördern, um eine hohe Qualität in der Coaching-Praxis zu gewährleisten.

Sie haben weitere Fragen zu unseren Ausbildungen? Weitere Informationen zu den einzelnen Modulen finden Sie auf unserer website unter: www.praxis-bruecke.ch/ausbildungen oder besuchen Sie unseren Online Infoabend.

Vor der Auswahl des Ausbildungsberufes rund um Coaching und Beratung gibt es viele Fragen. Unsere Checkliste hilft Ihnen dabei Ihren Fähigkeiten, Wünschen und Kenntnissen entsprechend die Auswahl einzugrenzen. Hier geht es zum *Check*. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder per Mail.

Wir freuen uns auf Sie!



Praxis Brücke AG
Jagdgasse 1
4310 Rheinfelden

061 831 10 10
www.praxis-bruecke.ch
ausbildung@praxis-bruecke.ch



SGFB

Schweizerische Gesellschaft für Beratung
Association Suisse de Conseil
Associazione Svizzera di Consulenza
Swiss Association for Coaching



**... und jetzt tu ich was
für meine Zukunft!**

Coaching- und Beraterausbildungen

- Eidgenössisch anerkannt
- Modular aufgebaut
- Online und vor Ort Unterricht

