



Hier ist der im Untermodule "3.1: Struktur einer typischen Coaching-Sitzung" verfasste Inhalt:

Eine effektive Coaching-Sitzung folgt in der Regel einer festgelegten Struktur, um den Impact und die Ergebnisse für den Klienten zu maximieren. Obwohl jeder Coach seinen persönlichen Touch hinzufügen kann, gibt es Schlüsselemente, die den meisten Coaching-Sitzungen gemein sind.

Zunächst beginnt die Sitzung mit einem Check-in, bei dem der Coach den Klienten herzlich willkommen heißt und sich nach seiner Einstellung und seinen Fortschritten seit der letzten Sitzung erkundigt. Dieser Schritt dient dazu, die Coaching-Beziehung zu stärken und einen sicheren und förderlichen Raum für die Erkundung zu schaffen.

Anschließend klarifizieren der Coach und der Klient das spezifische Ziel der Sitzung, basierend auf den allgemeinen Zielen, die bei der Gründung des Coaching-Bündnisses festgelegt wurden (siehe Untermodule 1.6). Dieses Ziel sollte klar, erreichbar und ausgerichtet auf die Bestrebungen des Klienten sein.

Sobald das Ziel definiert ist, besteht das Herz der Sitzung in einem Prozess der Erforschung und Entdeckung. Der Coach verwendet mächtige Fragen, aktives Zuhören und andere Schlüsselkompetenzen (siehe Modul 2), um dem Klienten dabei zu helfen, seine Überlegungen zu vertiefen, Hindernisse zu identifizieren und Ideen und Lösungen zu erzeugen. Spezifische Tools, wie Visualisierungsübungen oder Rollenspiele, können je nach Bedarf eingesetzt werden.

Gegen Ende der Sitzung leitet der Coach den Klienten zur Entwicklung eines konkreten

Aktionsplans. Dieser Plan beschreibt die spezifischen Schritte, die der Klient vor der nächsten Sitzung in Bezug auf das definierte Ziel durchführen will. Der Coach stellt sicher, dass diese Aktionen realistisch, messbar und zeitbegrenzt sind.

Die Sitzung endet mit einem Check-out, bei dem der Coach den Klienten dazu einlädt, seine Gedanken, seine Schlüsselerkenntnisse und seine Verpflichtungen zu teilen. Der Coach kann auch ermutigendes Feedback geben und den Klienten an seine Ressourcen und Stärken erinnern. Das Festlegen des Datums und der Uhrzeit der nächsten Sitzung stärkt das Engagement im Prozess.

Während der gesamten Sitzung managt der Coach den zeitlichen Rahmen flexibel aber konsequent, um die vorgegebene Zeit einzuhalten und sich gleichzeitig dem Tempo des Klienten anzupassen. Eine ausgewogene Struktur zwischen Erkundung und Aktion ist essentiell für produktive Sitzungen.

Zum Beispiel, stellen Sie sich eine Karriere-Coaching-Sitzung vor. Nach dem Check-in definiert die Klientin ihr Ziel: die Vorbereitung eines entscheidenden Gesprächs mit ihrem Vorgesetzten, um eine Beförderung zu erbitten. Durch geschicktes Fragen hilft der Coach ihr dabei, ihre Argumente zu klären, Einwände vorwegzunehmen und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Der Aktionsplan beinhaltet das Verfassen eines zusammenfassenden Memos und ein Rollenspiel zum Üben. Am Ende drückt die Klientin ihre Dankbarkeit und erneute Entschlossenheit aus.

Zusammenfassend ist eine gut eingespielte Sitzungsstruktur – bei gleichzeitiger Flexibilität – ein Schlüsselfaktor für den Erfolg des Coaching. Sie schafft einen sicheren und förderlichen Rahmen für transformativen Gespräche im besten Interesse der Klienten.

Merksätze:

- Eine effektive Coaching-Sitzung folgt einer festgelegten Struktur, um den Impact und die Ergebnisse zu maximieren.
- Die Schlüsselschritte sind: Check-in, Zielklärung, Erforschung und Entdeckung, Entwicklung eines Aktionsplans und Check-out.
- Das Sitzungsziel sollte klar, erreichbar und auf die Bestrebungen des Klienten ausgerichtet sein.
- Das Herz der Sitzung besteht aus einem Prozess der Erforschung und Entdeckung, bei dem der Coach mächtige Fragen stellt, aktiv zuhört und andere Schlüsselkompetenzen einsetzt.
- Der Aktionsplan beschreibt die spezifischen, realistischen und messbaren Schritte, die der Klient vor der nächsten Sitzung zu tun verspricht.

- Bei dem Check-out lädt der Coach den Klienten ein, seine Gedanken und Verpflichtungen zu teilen und kann ermutigendes Feedback geben.
- Während der gesamten Sitzung verwaltet der Coach den zeitlichen Rahmen flexibel aber konsequent und hält ein Gleichgewicht zwischen Erkundung und Aktion.
- Eine gut eingespielte Sitzungsstruktur, kombiniert mit Flexibilität, schafft einen sicheren und förderlichen Rahmen für transformativen Gespräche zum Vorteil der Klienten.