



Hier ist der Inhalt, den ich für das Untermodul "3.4: Gestaltung eines individuellen Coaching-Plans" verfasst habe:

Die Gestaltung eines individuellen Coaching-Plans ist ein wesentlicher Schritt, um die Bedürfnisse und Ziele des Klienten in einen konkreten und umsetzbaren Fahrplan zu übersetzen. Es ist die Brücke zwischen der Ersteinschätzung (siehe Untermodul 3.3) und der Umsetzung des Coachings. Ein gut entworfener Plan liefert eine klare Struktur und Richtung, bleibt aber flexibel genug, um sich den Veränderungen des Klienten anzupassen.

Als Ausgangspunkt für die Planerstellung dient eine Zusammenfassung der Schlüsselinformationen, die während der Bewertung gesammelt wurden. Der Coach überprüft Ziele, Herausforderungen, Stärken und Ressourcen des Klienten, sucht nach Themen und Prioritäten. Dieser Überblick hilft dem Coach, die relevantesten und wirkungsvollsten Interventionsbereiche zu ermitteln.

Anschließend überlegt sich der Coach die Sequenz und die logische Abfolge der Coaching-Sitzungen. Jede Sitzung sollte auf der vorherigen aufbauen und den Boden für die nächste vorbereiten, wodurch ein kohärenter Entwicklungsbogen entsteht. Der Coach plant die Schlüsselphasen des Weges des Klienten, von der ersten Bewusstwerdung bis hin zur nachhaltigen Handlungsumsetzung.

Ein zentraler Aspekt des Coaching-Plans ist die Definition von Zwischenzielen, die mit den allgemeinen Zielen übereinstimmen. Diese Meilensteine helfen, den Schwung aufrechtzuerhalten und Fortschritte zu feiern (siehe Untermodul 2.10), und sie ermöglichen es dem Coach und dem Klienten, den Fortschritt zu verfolgen und den Plan bei Bedarf anzupassen.

Zu jedem Zwischenziel identifiziert der Coach die geeignetsten Coaching-Strategien und -Werkzeuge. Das kann Reflexionsübungen, Rollenspiele, Lernexperimente oder Aufgaben zwischen den Sitzungen beinhalten. Die Wahl der Interventionen hängt von dem Lernstil und den Vorlieben des Klienten sowie von der Kompetenz des Coachs ab.

Nehmen wir zum Beispiel Sophie, die Führungskraft, die ihr Work-Life-Balance verbessern möchte (siehe Untermodul 3.2). Ihr Coaching-Plan könnte folgendermaßen aussehen:

- Sitzung 1: Erkundung von Sophies Werten und Prioritäten, mit Hilfe des Lebensrades.
- Zwischensitzung: Sophie denkt über ihre ideale Balance nach und macht sich Notizen über ihre Zeitmanagementmuster.
- Sitzung 2: Identifizierung von zeitfressenden Aktivitäten und Delegationsmöglichkeiten, mit Hilfe einer Prioritätenmatrix.
- Zwischensitzung: Sophie implementiert ein neues Delegationssystem mit ihrem Team.
- Sitzung 3: Rollenspiel zur Übung von assertivem Grenzsetting mit Kollegen.
- Zwischensitzung: Sophie etabliert Übergangsrituale von der Arbeit nach Hause und plant regelmäßige Erholungsaktivitäten.

Es ist wichtig zu beachten, dass der Coaching-Plan kein statisches Dokument ist, sondern ein lebendiges und sich entwickelndes Werkzeug. Im Laufe des Coachings können der Coach und der Klient neue Herausforderungen, Ressourcen oder Möglichkeiten entdecken. Der Plan muss ausreichend flexibel sein, diese neuen Informationen zu integrieren und sich entsprechend anzupassen.

Schließlich ist die Erstellung des Coaching-Plans eine Ko-Kreation zwischen dem Coach und dem Klienten. Obwohl der Coach seine Fachkenntnisse und Vorschläge einbringt, muss der Klient ein Gefühl von Besitz und Engagement für den Plan haben. Ein offener Dialog und eine gemeinsame Entscheidungsfindung sind notwendig, um einen wirklich personalisierten und motivierenden Plan zu erstellen.

Zusammengefasst, die Gestaltung eines individuellen Coaching-Plans ist eine Kunst, die Strategie und Kreativität vereint. Indem der Coach geschickt Ziele, Interventionen und Fortschrittsstufen verwebt, erstellt er eine einzigartige Karte, um die Entwicklung des Klienten zu führen. Es ist ein kollaborativer und iterativer Prozess, der die Basis für ein gezieltes und transformatives Coaching schafft.

Zentrale Punkte zum Merken:

- Die Gestaltung eines individuellen Coaching-Plans ist unerlässlich, um die Bedürfnisse und Ziele des Klienten in einen konkreten und anpassungsfähigen Fahrplan zu übersetzen.
- Der Plan beruht auf einer Zusammenfassung der Schlüsselinformationen aus der Ersteinschätzung, um die relevantesten Interventionsbereiche zu identifizieren.

- Die Sequenz der Sitzungen sollte einen kohärenten Entwicklungsbogen erstellen, wobei jede Sitzung auf der vorherigen aufbaut und die nächste vorbereitet.
- Zwischenziele, die mit den allgemeinen Zielen übereinstimmen, helfen den Schwung aufrechtzuerhalten, Fortschritte zu feiern und den Fortschritt zu verfolgen.
- Die Wahl der Coaching-Strategien und -Werkzeuge hängt vom Lernstil des Klienten und der Kompetenz des Coachs ab.
- Der Coaching-Plan ist ein lebendiges und sich entwickelndes Werkzeug, das flexibel genug sein sollte, um sich neuen Informationen und Chancen anzupassen.
- Die Gestaltung des Plans ist eine Ko-Kreation zwischen Coach und Klient und erfordert einen offenen Dialog und gemeinsame Entscheidungsfindung, um das Engagement des Klienten zu sichern.