

Abschlussarbeit

Ausbildung zum systemischen Coach

„Emotionscoaching Online“

Bitte anonym veröffentlichen.

Inhalt

1. Zusammenfassung Seite 3
2. Bedeutung von Online-Coachings seit Corona Seite 3
3. Kontext Seite 4
4. Klient Seite 4
5. Vorbereitung Seite 5
6. Durchführung Seite 5
7. Herausforderungen Seite 6
8. Selbstreflexion Seite 6
9. Fazit Seite 7

1. Zusammenfassung

Im Folgenden spreche ich anhand eines Anwendungsbeispiels in einer Coaching-Sitzung darüber, wie man Emotionscoaching online erfolgreich gestalten kann. Das achte Ausbildungsmodul „Emotionscoaching“, durchgeführt von Helen Mau, hat mich mit dem Ansatz des Emotionscoachings in Verbindung gebracht und mein Interesse geweckt. Zunächst erzähle ich etwas über die Bedeutung von Online-Coachings seit Corona, schaffe einen Kontext und erläutere meine eigene Online-Coachingsitzung. Im zweiten Schritt fasse ich die Fakten des Klienten zusammen. Die Coaching-Sitzung dauerte 90 Minuten und bestand aus einer Ziel- und Auftragsklärung und der Anwendung von verschiedenen Methoden, die ich während meiner Ausbildung zum systemischen Coach gelernt habe. Anhand der Dokumentation der Coaching-Sitzung soll verdeutlicht werden, wie effektiv Emotionscoaching Online sein kann. Die Arbeit endet mit einer Selbstreflexion und einem Fazit.

2. Bedeutung von Online-Coachings seit Corona

Die Bedeutung von Online Coachings hat seit Beginn der Corona-Pandemie erheblich zugenommen. Aufgrund von Lockdowns, Kontaktbeschränkungen und der Notwendigkeit, physische Distanz zu wahren, haben sich viele Coaching-Sitzungen von persönlichen Treffen zu virtuellen Meetings verlagert. Diese Entwicklung hat nicht nur die Flexibilität und Zugänglichkeit von Coaching-Angeboten erhöht, sondern auch neue Möglichkeiten und Herausforderungen für Coaches und Klienten geschaffen. Online Coachings ermöglichen es, von überall aus mit Menschen in Verbindung zu treten. Darüber hinaus hat die Pandemie die Akzeptanz und Vertrautheit mit digitalen Kommunikationsplattformen erhöht, was die Durchführung von Online Coachings erleichtert und zu einer guten Alternative beziehungsweise Ergänzung der Präsenztreffen macht.

3. Kontext

Für viele Menschen ist die fehlende physische Präsenz, besonders in einem Coachinggespräch, eine Herausforderung. Dies gilt besonders für Emotionscoaching, bei dem nonverbale Kommunikation eine wichtige Rolle spielt. In einer face-to-face-Situation liefern Körpersprache, Mimik und Gestik wichtige Informationen über die emotionale Verfassung des Klienten. Online fehlen einige dieser Aspekte oft oder sind schwerer zu interpretieren. Außerdem haben einige Coaches, gerade wenn sie noch am Anfang stehen, Sorge, dass sie mit der Technik nicht zurechtkommen und ihnen Fehler passieren. Dennoch bietet Online-Coaching auch Chancen, wie eine größere Flexibilität und Zugänglichkeit für Klienten. In dieser Arbeit schauen wir, wie Emotionscoaching trotz dieser Schwierigkeiten erfolgreich online durchgeführt werden kann.

4. Klient

Der Klient ist 40 Jahre alt und arbeitet als Projektmanager in einem großen Unternehmen. Er wohnt in einer Großstadt und hat sich aufgrund von beruflichem Stress und persönlichen Herausforderungen an mich gewandt. Der Klient und ich haben uns zu einem 90-minütigen Gespräch via Videotelefonie über Zoom getroffen, um seine Anliegen und Ziele zu besprechen. Nach einer kurzen Einleitung und Vorstellung meinerseits zeigte er sich offen für die Methode des Emotionscoachings und willigte ein, an einer Online-Coaching-Sitzung teilzunehmen.

5. Vorbereitung

Die Vorbereitung für unsere gemeinsame Sitzung umfasste einen technischen Check, um sicherzustellen, dass die Internetverbindung stabil ist und die verwendete Plattform (Zoom) ordnungsgemäß funktioniert. Vor unserem Gespräch habe ich mich außerdem mit der Whiteboard-Funktion von Zoom vertraut gemacht. In unserem Gespräch kam sie allerdings nicht zur Anwendung. Ich stellte sicher, dass der Klient in einer ruhigen Umgebung ist, in der er für den Zeitraum unserer Sitzung ungestört sprechen kann. Vor Beginn der Sitzung wurde ein Glas Wasser bereitgestellt und der Klient wurde gebeten, sich bequem hinzusetzen.

6. Durchführung

Zu Beginn der Sitzung fragte ich den Klienten, wie es ihm geht und worauf seine Aufmerksamkeit liegt. Zur Hilfestellung nahm ich das „Coaching-Haus“, welches Teil unserer Ausbildung ist. Der Klient berichtete von seinen aktuellen Herausforderungen und wir definierten gemeinsam das Ziel der Sitzung: eine Reduktion des aktuell empfundenen Stresslevels. Außerdem definierten wir meinen Auftrag für die Sitzung: Ihn bei der Reduktion seines Stresslevels unterstützen und möglicherweise wertvolle Ressourcen finden, die ihm zukünftig helfen, dass Stress gar nicht erst aufkommt. Ich führte verschiedene Coaching-Techniken durch, darunter aktives Zuhören, emotionale Spiegelung und Fragetechniken wie zum Beispiel hypothetische Fragen. Der Klient zeigte sich offen und bereit, an sich zu arbeiten, und wir konnten im Laufe der Sitzung eine deutliche Verbesserung seiner emotionalen Verfassung feststellen.

7. Herausforderungen

In Präsenz angewandte Techniken wie der Myostatik-Test oder die Regulation bzw. Verstärkung von Emotionen durch die „Kontrolle“ der Augenbewegung des Klienten konnte ich online nicht anwenden. Hier können dafür einfach mehr systemische Fragen gestellt werden, um den Prozess im Griff zu behalten und den Coachee zu Perspektivwechseln und neuen Erkenntnissen anzuregen. Diese Anpassung erfordert eine erhöhte Sensibilität und Flexibilität des Coaches sowie eine gezielte Nutzung verbaler Techniken, um die fehlende physische Interaktion zu kompensieren.

8. Selbstreflexion

Während meiner Ausbildung zum systemischen Coach habe ich verschiedene Methoden des systemischen und des Emotionscoachings kennengelernt, die ich in dieser Sitzung erfolgreich anwenden konnte. Die Vorbereitung und Durchführung der Online-Coaching-Sitzung verliefen reibungslos, und der Klient reagierte positiv auf die angewandten Techniken. Ich reflektiere, dass die Online-Durchführung einige Herausforderungen mit sich brachte, insbesondere in Bezug auf die Interpretation nonverbaler Signale. Dennoch konnte durch gezielte Fragen und Techniken eine effektive Unterstützung gewährleistet werden. Ich werde weiterhin an der Verbesserung meiner Online-Coaching-Fähigkeiten arbeiten und neue Techniken ausprobieren.

9. Fazit

Die Zusammenarbeit mit dem Klienten während der Onlinesitzung war erfolgreich und zeigte, dass Emotionscoaching auch in einem digitalen Setting effektiv sein kann. Durch die Anpassung traditioneller Methoden und die Nutzung digitaler Tools konnte der Klient unterstützt und seine emotionalen Herausforderungen adressiert werden. In meiner Sitzung hatte ich das Glück, dass mein Klient über eine stabile Internetverbindung und eine gute Kamera verfügte, sodass ich seine Mimik und Gestik gut erkennen konnte. Ich werde Onlinecoachings auch zusätzlich für mich und meine Klienten nutzen und sehe sie neben den Treffen in Präsenz als zusätzliche Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten. Ich bin zufrieden mit dem Verlauf der Sitzung und freue mich auf zukünftige Coaching-Sitzungen, in denen ich die Methode weiter verfeinern und anwenden kann. Ob ein Klient sein Ziel erreicht und ein Gespräch erfolgreich ist, entscheidet allein der Klient und der Erfolg ist hauptsächlich von der Haltung des Coaches und den Grundprinzipien des Coachingrahmens abhängig.