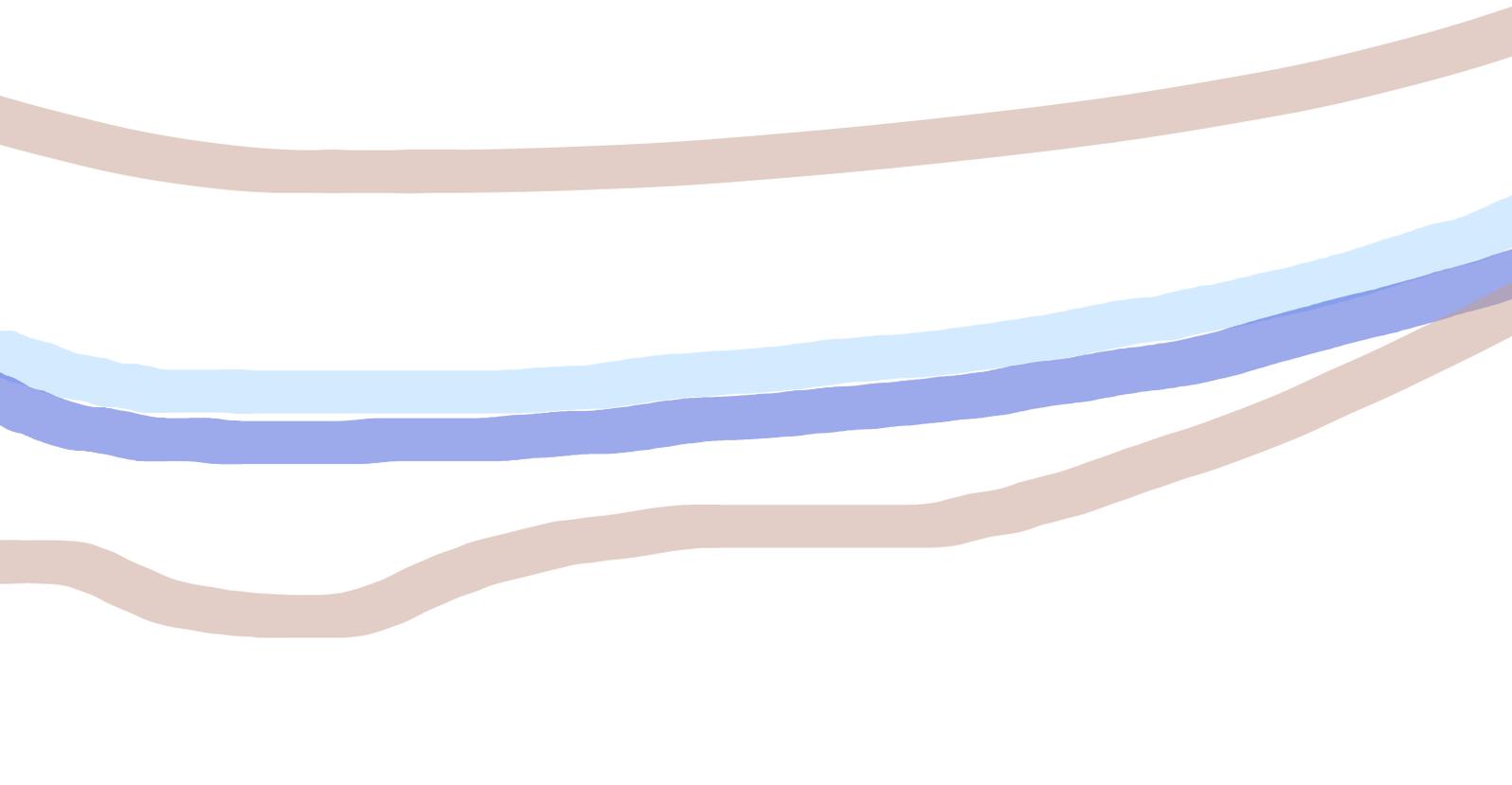




Systemisches Online-Coaching als Zukunftspotential für mehr Unabhängigkeit

Abschlussarbeit
systemische Online-Coaching-Ausbildung In-Konstellation Juli 2024
Autor: D.R.



Inhaltsverzeichnis

1.	Executive Summary	3
2.	Coaching	4
2.1.	Was ist Coaching	4
2.2.	Was ist Online-Coaching	4
2.3.	Warum Online-Coaching	4
3.	Grundvoraussetzungen für Online-Coaching	5
3.1.	Technische Voraussetzungen für Online-Coaching	5
3.2.	Video-Konferenz-Software	5
3.3.	Digitale Tools und ihre Anwendung im Online-Coaching	6
3.4.	Vorbereitung des Online-Coaching	6
4.	Online-Coaching interaktiv gestalten	7
4.1.	Beziehungsaufbau im Online-Coaching	7
4.2.	Kommunikation im Online-Coaching	7
4.3.	Körpersprache in Online-Coaching	9
4.4.	Prozessgestaltung im Online-Coaching	9
5.	Methodenvielfalt und ihre Anwendung im Online-Coaching	10
6.	Herausforderungen und Grenzen des Online-Coaching	11
6.1.	Herausforderungen im Online-Coaching	11
6.2.	Grenzen im Online-Coaching	12
7.	Fazit - Online-Coaching als Zukunftspotential für mehr Unabhängigkeit	12

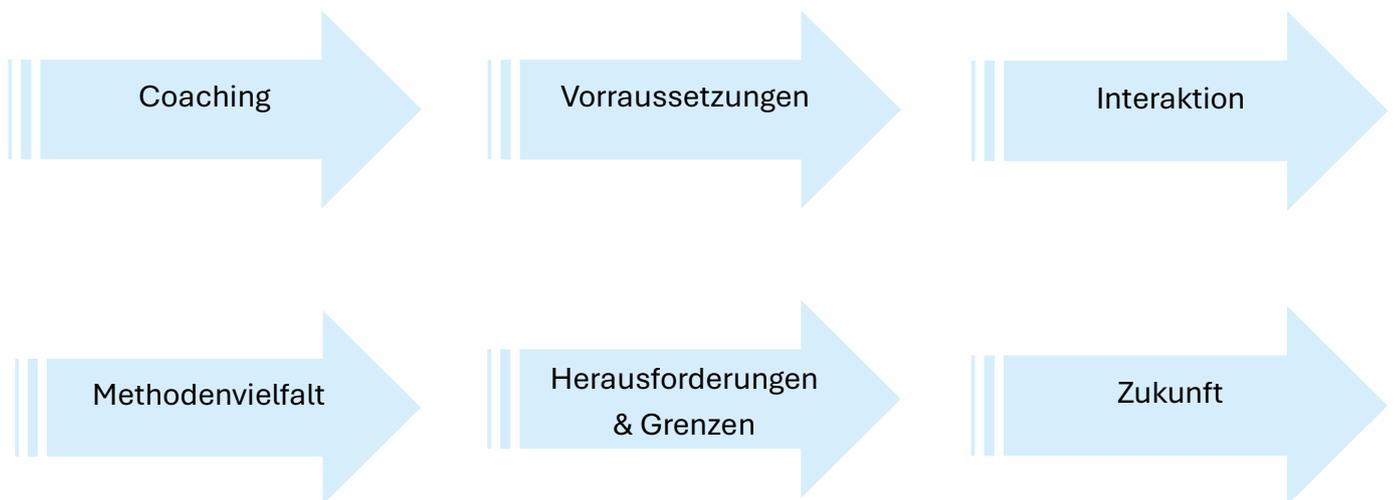
1. Executive Summary

Vor dem Hintergrund zukünftig systemisches Coaching unabhängiger zu leben, werde ich in dieser Arbeit das Online-Coaching und seine Nutzung darlegen. Dabei werde ich auf Warum Online-Coaching, die Grundvoraussetzungen im Online-Coaching eingehen und technische Tools, Video-Konferenz-Software, digitale Tools und ihre Anwendung und die Vorbereitung des Online-Coaching beleuchten.

Um herauszufinden, was es erfordert, um mit der interaktive Gestaltung im Online-Coaching erfolgreich zu sein, werde ich mich mit dem Beziehungsaufbau, der Kommunikation, der Körpersprache und der Prozessgestaltung im Online-Coaching auseinandersetzen.

Als weiteres Erfolgskriterium werde ich die Methodenvielfalt beleuchten. Nachfolgend werde ich dazu übergehen, um mich mit den Herausforderungen und den Grenzen im Online-Coaching zu befassen.

Und abschließend lege ich dar, warum ich Online-Coaching als Zukunftspotential für mehr Unabhängigkeit sehe.



2. Coaching

2.1. Was ist Coaching

Coaching ist eine Prozessbegleitung psychisch gesunder Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen und Problemen, für die im Moment noch keine Lösung abrufbar ist.

Ziel eines Coachings ist es, Menschen dabei zu unterstützen eine passende Lösung für ihr jeweiliges Anliegen zu entwickeln und sie bei der angestrebten Veränderung und deren Umsetzung zu begleiten. In diesem Prozess führt der Coach den Klienten durch die Anwendung passender Methoden und durch gezielte Kommunikation, mit den richtigen Fragen zu seinem Ziel. Der Klient wird dadurch angeregt, sich konkrete Ziele zu setzen und eigene Lösungswege oder neue Ziele zu entwickeln.

2.2. Was ist Online-Coaching

Das Online-Coaching findet im Gegensatz zum Coaching vor Ort in einem virtuellen Raum statt. Die Besonderheit des Online-Coachings ist die Flexibilität in Raum und Zeit. Beim Online-Coaching werden Menschen unter Nutzung digitaler Technologien in ihrem Prozess begleitet, um für ihre Herausforderungen und Probleme Lösungsstrategien zu entwickeln.

Der Begriff Online-Coaching schließt einige Formate, wie das Video-Coaching, das Coaching per Telefon, per E-Mail und den textbasierten Chat mit ein.¹

Bei der Nutzung dieser Formate, ist darauf zu achten, dass die genutzte Plattform, wie auch der genutzte Messenger-Dienst den Richtlinien der DSGVO entspricht und dass dazu ein virtueller Coaching-Raum genutzt wird, der durch ein Passwort geschützt ist, um den Zugang Dritter zu verwehren und somit sensible Daten zu schützen.

In meiner Abschlussarbeit werde ich das Format des Video-Coaching in den Fokus stellen.

2.3. Warum Online-Coaching

Online-Coaching ist eine wunderbare Orts- & Zeitunabhängigere Alternative zum Coaching vor Ort. Das Coaching ist von überall aus durchführbar, wo ein Internetanschluss vorhanden ist. Auch auf Arbeit, von zu Hause aus, bei einem Spaziergang in der Natur oder auf Reisen. Hinzu kommt, dass damit auch internationale Klienten bedient werden können und es werden keine separaten Räumlichkeiten benötigt.

¹Vgl. Dorothe Fritzsche, Ausgabe 01/202, <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/tools-im-online-coaching> Abruf 29.06.2024

Dadurch, dass im Online-Coaching die An- und Abreise weg fällt, ist es vor allem für Menschen geeignet, deren Alltag sehr eng getaktet ist und für die, die ihre Zeit effektiv nutzen wollen. Unter anderem ist es auch für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, eine gute Möglichkeit ein Coaching nach individuellen Bedürfnissen zu planen und in Anspruch zu nehmen. Auch der geschützte Rahmen in vertrauter Umgebung ist ein Aspekt, der bei bestimmten Themen von Vorteil sein kann.

Ein weiterer Grund für die Nutzung des Online-Coachings kann sein, sich bei der Auswahl des Coaches beispielsweise auch nach einem Umzug nicht örtlich einschränken lassen zu wollen, weil man mit dem Coach seines Vertrauens weiter zusammenarbeiten möchte.

Eine schnelle Interaktion bei Dringlichkeit kann ebenfalls ein Grund für Online-Coaching sein. Aber auch als Ergänzung zum Präsenz-Coaching ist es wunderbar geeignet.

3. Grundvoraussetzungen für Online-Coaching

3.1. Technische Voraussetzungen

Um als Coach online arbeiten zu können, sollten folgende Grundvoraussetzungen gegeben sein:

1. Eine entsprechende Hardware, wie: ein Computer, Laptop, Tablet, Handy
2. Eine stabile Internetverbindung
3. Eine gut funktionierende Kamera (integriert oder extern)
4. Eine Möglichkeit den Ton abzuspielen (integriert oder extern)
5. Ein gut funktionierendes Mikrofon (integriert oder extern)
6. Video-Konferenz-Software
7. Digitale Präsentationsmöglichkeiten
8. Digitale Coaching-Werkzeuge, wie: Bildkarten oder andere digitalisierte Methoden-Tools,

Für den Coachee sind die Punkte 1. bis 5. und evtl. Punkt 7. für ein Online-Coaching ausreichend.

3.2. Video-Konferenz-Software

Eine **Video-Konferenz-Software** ermöglicht dem Coach eine Videogestützte Interaktion mit dem Coachee. Sie unterstützt den Coachingprozess, indem sie im virtuellen Raum bewegte Interaktion durch Sichtbarkeit herstellt.

Es gibt verschiedene Anbieter auf dem Markt. Sie sind speziell für Online-Meetings oder Online-Coaching entwickelt worden. Jede einzelne Software bietet unterschiedliche

Möglichkeiten an, die jeder für sich, nach seinen Bedürfnissen auswählen kann. Ich persönlich bevorzuge Zoom, weil ich diese Software schon durch meine Online-Coaching-Ausbildung kennengelernt habe und hier schon verschiedene Tools zur Verfügung stehen und sich auch externe Tools gut in die Prozesse integrieren lassen.

3.3. Digitale Tools und ihre Anwendung im Online-Coaching

Für die Prozessgestaltung kann der Coach sehr gut digitalisierte Coachingwerkzeuge in die Präsentation-Software integrieren und anwenden.

Als Coach kann man digitalisierte Tools, wie Bildkarten, Fotos, Skalen, Diagramme, Tabellen, Post-Its oder speziell auf Coaching-Methoden abgestimmte digitale Tools in den Coachingprozess einbinden. Es gibt ein umfangreiches Angebot an digitalisierten COACHING-METHODEN-TOOLS, die man bei unterschiedlichen Anbietern oder auf Marktplätzen erwerben kann. Wer noch individueller arbeiten möchte, der kann seine digitalen Tools selbst, mit speziellen Programmen entwerfen und gestalten.

Zur digitalen Präsentation können hier Whiteboards, Malprogramme oder Präsentationsprogramme wie beispielsweise Power-Point zum Einsatz kommen. Sie können auch alleine wunderbar in den Coachingprozess integriert werden. Sie eignen sich hervorragend zum Darstellen von Dynamiken. Mit ihnen kann beispielsweise -DAS INNERE TEAM- als Methode sehr gut vom Coachee dargestellt werden und die Dynamik der einzelnen Anteile sichtbar gemacht werden.

3.4. Vorbereitung des Online-Coaching

Um virtuell coachen zu können, sollte man sich als Coach im Vorfeld mit der ausgewählten Video-Konferenz-Software, deren Möglichkeiten und Funktionen vertraut machen, um so den Anforderungen des Coaching-Prozesses gerecht zu werden und um diesen nicht zu stören.

Auch mit den für sich ausgewählten digitalen Präsentationsprogrammen und den digitalen Tools zur Anwendung der Methoden im Coaching, sollte der Coach vertraut sein. Es ist vorteilhaft die digitalisierten Tools schon vorab in das vorgesehene Präsentationsprogramm, wie beispielsweise in ein Whiteboard zu integrieren oder sie im Coaching-Prozess für die Anwendung zur Verfügung zu stellen.

4. Online-Coaching interaktiv gestalten

4.1. Beziehungsaufbau im Online-Coaching

Idealerweise findet der Beziehungsaufbau beim Online-Coaching schon vor der ersten Sitzung statt. Hier ist ein erstes telefonisches oder virtuelles Vorgespräch von etwa 30 Minuten bestens geeignet, in dem man sich schon etwas kennenlernt. Dabei werden individuelle Bedürfnisse ermittelt, aufkommende Fragen beantwortet und die Vorgehensweise besprochen.

Bei der Auswahl der digitalen Technik des Vorgesprächs ist es vorteilhaft, sich an den Vorlieben des Coachees zu orientieren. Denn so entscheidet der Coachee selbst, wie und in welchem Tempo er sich dem Coach öffnet und fördert so den Vertrauensaufbau.

Damit sich das virtuelle Coaching am Coachee orientieren kann, werden auch die technischen Voraussetzungen und deren Anwendung im Vorfeld mit dem Coachee besprochen. Das sorgt zusätzlich für Gesprächsstoff und schafft eine lockere Atmosphäre. Durch diesen interaktiven Prozess können sich beide Seiten schon etwas kennenlernen und herausfinden, ob eine Zusammenarbeit möglich und gewollt ist. Außerdem sorgt es im folgenden Coaching-Prozess für ein gutes Gelingen, weil für den Coachee so kein Technikstress entsteht, was bei ihm zusätzlich zu mehr Sicherheit führen kann.

Im Coaching selbst, kann die Beziehung zum Coachee durch Empathie, aktives Zuhören, Spiegeln, positives Konnotieren und Paraphrasieren, als auch durch interessiertes Fragen aufgebaut werden.

4.2. Kommunikation im Online-Coaching

Aus meiner Erfahrung heraus, gibt es einige Regeln, die bei der Kommunikation im Online-Coaching beachtet werden sollten, damit eine störungsfreie Kommunikation stattfinden kann. Hierzu gehören eine gute Vorbereitung und die Überprüfung der Funktionalität der genutzten Medien und des Internetanschlusses. Auch eine gute Bild und Tonqualität ist hier ein wesentlicher Vorteil in der Kommunikation, damit eine synchrone Übertragung stattfinden kann.

Weiterhin kann es von Vorteil sein, das Eigenbild als permanente Video-Rückmeldung auszuschalten. Auch ein störungsfreier Raum ist wichtig. Hier sollte dafür gesorgt werden, dass es im Prozess nicht zu externen Störungen kommt. Dazu gehört für mich auch, dass es bei der Auswahl der Räumlichkeit, nicht zu einer Vermischung von beruflichem und privatem Kontext kommt und so eventuell die Kommunikation des Coachees hemmt.²

² Vgl. Dr. Sebastian Kunert, 12.05.2020, <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/grenzen-der-online-kommunikation> Abruf 18.06.2024

Zur Kommunikation gehören für mich die Stimme, die Gestik, die Mimik, der Blickkontakt und die Körperhaltung. Ein geschulter Coach kann hier über die Stimmlage und Reflexe, die Gefühlsregungen und Emotionen beim Coachee wahrnehmen und entsprechend darauf reagieren und so den Prozess steuern.

Der Blickkontakt signalisiert dem Coachee, dass er die volle Aufmerksamkeit vom Coach bekommt und fühlt sich somit wahrgenommen und wertgeschätzt. Deshalb ist es für den Coach wichtig, die Kamera, wenn möglich so zu positionieren, dass der Blick zielgerichtet zum Coachee hergestellt werden kann. Bestenfalls sind die Anwesenden ganzkörperlich sichtbar, um alle Reaktionen beim Gegenüber wahrnehmen zu können. Wenn das nicht möglich ist, sollte der Oberkörper und das Gesicht für beide sichtbar sein, damit Reaktionen von beiden Seiten wahrnehmbar sind.

Ein wesentlicher Faktor der Kommunikation, ist die innere Haltung als Coach, denn sie kann tiefgreifende Auswirkungen auf den Coachingprozess haben. Deshalb sollte der Coach immer signalisieren, dass der Coachee als Mensch vollkommen angenommen wird und sicher ist, auch wenn ich nicht mit dem einverstanden bin, was er tut.³

Die Kommunikation sollte emphatisch, wohlwollend und klar und deutlich sein. Sie ist gerade im Online-Coaching der Türenöffner in der Beziehungsarbeit. Sie gestaltet das Miteinander und macht Begegnung möglich. Weil im Online-Coaching andere Sinneskanäle wegfallen können, ist es besonders wichtig, die Sprache im Coaching-Prozess an das Verhalten dem Coachee anzupassen, um eine Synchronität zu ihm herzustellen. Denn das wirkt sich wiederum positiv auf die Beziehung zum Coachee aus, weil die herbeigeführte Gemeinsamkeit verbindet. Dies kann über aktives Zuhören, über die Wortwahl, die Sprechgeschwindigkeit, den sprachlichen Ausdruck, wie Dialekte oder die Stimmlage geschehen.

Aktives Zuhören, Paraphrasieren und positives Konnotieren sind ein wichtiger Faktor im Prozess. Es signalisiert Interesse, wie auch Würdigung und schafft Vertrauen. Der Coach sollte auch wissen, wann der richtige Moment ist zu Schweigen, um dem Coachee ausreichend Zeit zu geben sich seinen Denk- oder Gefühlsprozessen zu öffnen.

Mit dem Einsatz von speziellen Fragetechniken bekommt der Coach wichtige Informationen, die für den weiteren Prozess wichtig sind. Fragen können gezielt eingesetzt werden, um Prozesse in Gang zu setzen. Sie bieten die Möglichkeit ein Gespräch zu beginnen, etwas anzustoßen, zu provozieren, zu irritieren, Bewusstsein zu schaffen, Neues zu erschaffen oder Altes loszulassen.

Die Kommunikationsinhalte sind auch immer mit der methodischen Vorgehensweise, den Problemlöse-Tools und deren Umsetzung verbunden. Denn die richtige Auswahl des Coachingmediums und die methodische Gestaltung der Kommunikationsinhalte bestimmen den Prozess.⁴

³ Vgl. Dr. Mirjam Laaser <https://www.coachingkollektiv.org/ich-bin-ok-du-bist-ok/#:~:text=Ein%20zentraler%20Aspekt%20unseres%20Coachingansatzes,du%20tust%2C%20nicht%20einverstanden%20bin.> Abruf 30.06.2024

⁴ Vgl. Prof. Dr. Geißler, 10.12.2021, <https://www.online-coaching-lernen.de/online-coaching-lexikon/c/coaching-prozessstruktur/> Abruf 01.07.2024

4.3. Körpersprache im Online-Coaching

Durch die körperliche Anwesenheit werden Emotionen und Nähe erzeugt und transportiert. Deshalb ist die Körpersprache ein bedeutender Bestandteil in der zwischenmenschlichen Interaktion, denn sie übermittelt eine Fülle an Informationen, die Ausdruck unserer Wahrnehmung sind. Demzufolge ist die Sichtbarkeit beider Teilnehmenden beim Online-Coaching enorm wichtig und sollte wenn möglich nicht beschnitten sein, um körperliche Reaktionen zu erkennen und um den Prozess besser steuern zu können.⁵

Körpersprache ist im Online-Coaching deshalb so wichtig, weil verbale Anteile der Kommunikation durch mangelnde Konzentration verloren gehen können. Hinzu kommt, dass laut dem Psychologen Albert Mehrabian, nur sieben Prozent der Menschen dem gesprochenen Wort glauben schenken. Achtunddreißig Prozent der Menschen vertrauen dem stimmlichen Ausdruck und fünfundfünfzig Prozent der Menschen vertrauen dem körperlichen Ausdruck. Demnach schafft körperliche Sichtbarkeit im Online-Coaching mehr Vertrauen und somit kann sich der Coachee besser öffnen.⁶

Wenn der Coach seine Körperhaltung dem Coachee im Prozess anpasst, also ihn körperlich spiegelt, schafft das auch wieder Synchronizität. Denn damit komme ich ihm in seiner Erlebniswelt entgegen und hole ihn dort ab, wo er steht. Durch das Betreten der Insel des Coachees, wird mir so als Coach die Welt des Coachees eröffnet, es schafft Sympathie und signalisiert dem Coachee damit, dass man sich in der gleichen Welt befindet und bewirkt, dass der Coachee mir als Coach vertraut und sich dem Prozess öffnet.

4.4. Prozessgestaltung im Online-Coaching

Vorraussetzungen für die bedarfsgerechte Prozessgestaltung ist ein genau definiertes Ziel und der Auftrag, damit das Coaching zielorientiert methodisch strukturiert werden kann.⁷

Um den Coachee erfolgreich durch den Prozess des Online-Coachings zu führen, ist es von Vorteil den Prozess entsprechend dem Ziel, durch entsprechende Fragetechniken und passende Methoden zu strukturieren, die erkennbar aufeinander aufbauen. Diese werden dann mit Hilfe zusätzlicher Tools unter Einbeziehung eines Präsentationsprogrammes angepasst, um den Erlebnis- und den Kommunikationskanal zu erweitern. Hier können je nach Anliegen, Bildkarten, Wörter und Zitate, Skalen oder

⁵ Vgl. Dr. Sebastian Kunert, 12.05.2020, <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/grenzen-der-online-kommunikation> Abruf 18.06.2024

⁶ Vgl. Dr. Sebastian Kunert, 12.05.2020, <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/grenzen-der-online-kommunikation> Abruf 18.06.2024

⁷ Vgl. Prof. Dr. Geißler, 10.12.2021, <https://www.online-coaching-lernen.de/online-coaching-lexikon/c/coaching-prozessstruktur/> Abruf 01.07.2024

eigene bildliche Darstellungen durch das Teilen des Bildschirms zum Einsatz kommen und der Prozess mit ihrer Hilfe aktiv gestaltet werden.⁸

Diese Tools geben vor allem beim Online-Coaching die Gelegenheit, sich im Prozess auf das Wesentliche zu konzentrieren und schaffen eine Verbindung zur Kopf- oder Emotionsebene. Durch sie ist es möglich Stimmungen und Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Weiterhin können mit ihnen die Verbindungen zu inneren Anteilen und deren Dynamik untereinander sichtbar gemacht und eine bewusste Interaktion herbeigeführt werden. Sie beinhalten auch das Potential Blockaden und deren Ursachen zu offenbaren. Darauf aufbauend kann ein neues Bewusstsein erschaffen werden, ein Ziel vielleicht neu definiert, sowie Lösungen für den Weg zum Ziel erarbeitet werden.

Zur fortlaufenden Prozessgestaltung im Alltag des Coachees, ist es auch im Online-Coaching vorteilhaft Anker zu setzen. Hier können je nach methodischem Vorgehen vom Klienten selbstgewählte Anker zum Einsatz kommen. Das können Namen, Tiere, Farben, Bilder, Schmuck, Düfte, Wörter und vieles mehr sein, die sich mit der Dynamik des Prozesses assoziieren lassen. Durch sie ist es möglich Muster und Projektionen im Alltag zu erkennen und eine Musterunterbrechung herbeizuführen, indem zuvor neu entwickelte Ansätze zur Anwendung kommen, mit denen der Coachee seinen Entwicklungsweg gehen kann.

Gerade im virtuellen Raum ist es wichtig immer zirkulär zu arbeiten. Das heißt auch hier immer genau beobachten und erfragen, was während des Prozesses zum Vorschein kommt, um dann, wenn nötig einen neuen Ansatz zu wählen.

Am Ende steht auch beim Online-Coaching immer die Ergebnissicherheit, hier werden Veränderungen betrachtet und der Coaching-Prozess reflektiert. Hierzu ist es förderlich, wenn im Vorfeld beim Online-Coaching die Dynamik des Prozesses und die Ergebnisse bildlich und/ oder schriftlich gesichert werden, um die Ergebnisse und Veränderungen zu besprechen.

5. Methodenvielfalt und ihre Anwendung im Online-Coaching

Aus meiner Erfahrung heraus gibt es kaum eine Methode, die im Online-Coaching nicht anwendbar ist. Hier kann ich vor allem auf meine systemische Online-Coaching-Ausbildung zurückgreifen. Und wenn man an seine Grenzen bei der Anwendung kommt, ist es immer wieder möglich die Herangehensweise zu adaptieren. Die methodische Gestaltung spielt hier eine wesentliche Schlüsselrolle. Jede Methode kann anders umgesetzt werden, indem sie in der Anwendung adaptiert wird und durch den Einsatz medialer Werkzeuge an den Prozess anpasst wird.

⁸ Vgl. Dr. Sebastian Kunert, 12.05.2020, <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/grenzen-der-online-kommunikation> Abruf 18.06.2024

Es gibt für die unterschiedlichsten Anliegen methodische Ansätze, die online genauso wirksam zum Einsatz kommen können wie in Präsenz. Die Frage ist für mich, wie kann der Coach das dann umsetzen und worauf kann sich der Coachee einlassen.

6. Herausforderungen und Grenzen im Online-Coaching

6.1. Herausforderung im Online-Coaching

Es gibt wie bei allem im Leben, auch beim Online-Coaching Herausforderungen. Allerdings sehe ich die Herausforderungen als Chance neue Möglichkeiten zu eröffnen. Nur weil bestimmte Dinge für uns noch nicht sichtbar sind, wir sie aufgrund dessen auch noch nicht anders machen können, bedeutet das nicht, dass es nicht möglich ist und vor allem, dass es nicht qualitativ wirksam sein kann.

Online-Coaching setzt bestimmte Kompetenzen voraus, die in der Präsenz nicht zwingend notwendig sind. Hierzu gehören für den Coachee die Hör-, Lese- & Schreibkompetenz, sowie ein technisches Verständnis, um mediale und digitale Hürden zu überwinden. Allerdings muss das kein KO-Kriterium sein, denn auch hier können wir uns als Coach informieren, welche Möglichkeiten es gibt, um auch diese Menschen zu erreichen. Beispielsweise kann bei dem fehlenden direkten olfaktorischen Reiz zwischen Coachee und Coach oder den Gerüchen aus den Räumlichkeiten, hier auf den visuellen oder auditiven Reiz umgelenkt werden. Denn auch darüber kann beim Coachee Sympathie und Antipathie erzeugt oder eine Wohlfühlatmosphäre geschaffen werden. Aber auch körperliche Reaktionen, die visuell ausgeblendet sind, können durch Fragen nach der körperlichen Reaktion oder nach der Befindlichkeit ersetzt werden.

Der Coach hat hier die Aufgabe kreativ zu werden und ist für die Adaption des Prozesses, der Methoden und deren Umsetzung im Prozess verantwortlich. Man kann jetzt sagen, dass wäre Manipulation. Das sehe ich anders. Denn genau wie der Coachee, hat auch der Coach immer einen bestimmten Handlungsspielraum aufgrund seines Bewusstseins in den verschiedensten Bereichen. Das führt meiner Erfahrung nach dazu, dass man nur das authentisch transportieren kann, was auch wirklich in mir ist und was uns als Mensch ausmacht. Und unser Gegenüber, nimmt genau wie wir selbst, mehr wahr, als das, was wir bewusst zur Schau stellen, denn unser Unbewusstes ist immer mit aktiv und sendet uns die Signale.

Eine weitere Hürde kann auch die Internetverbindung sein, die wenn sie nicht stabil ist, abreißen kann. Aber auch die Sicherheit im Internet kann zur Herausforderung werden. Hier muss der Coach dafür sorgen, dass der Datenschutz im gesamten Prozess gesichert ist, und muss stetig informiert sein, wie er was für den Prozess nutzen kann und darf, damit für den Coachee ein sicherer Raum geschaffen wird.

6.2. Grenzen im Online-Coaching

Im Moment gibt es für Menschen mit visuellen und auditiven Einschränkungen Grenzen im Online-Coaching. Hinzu kommt, dass die direkte Fühlebene, die im Prozess oder bei speziellen Methoden zur Anwendung kommen kann, nicht vorhanden ist. Der Coach kann den Coachee nicht berühren, das heißt er kann ihm keine direkten körperlichen Signale senden. Auch direkte Gerüche können nicht wahrgenommen werden. Der Geruch vom Gegenüber, der in der unbewussten Wahrnehmung dazu dient zu entscheiden, z.B. ob man jemanden riechen kann oder nicht.

Eine längere Bildschirmarbeit im virtuellen Raum beeinflusst die Konzentration und führt dazu, dass die Wahrnehmung nicht über einen längeren Zeitraum gezielt aufrechterhalten werden kann. Das beeinflusst die Dauer des Coaching maßgeblich.

7. Fazit

Online-Coaching als Zukunftspotential für mehr Unabhängigkeit

Da sich die digitale Welt immer weiterentwickelt und bei vielen der Wunsch nach mehr Freiheit und Autonomie steigt, sehe ich das Online-Coaching als Zukunftspotenzial für mehr Unabhängigkeit.

Wir leben in einer Zeit, die einen stetigen und rasanten Wandel mit sich bringt. Immer mehr Menschen sind privat, wie auch beruflich auf dem Weg der Selbstfindung und innerer Zufriedenheit. Das Bewusstsein der Menschen steigt zusehends und damit wird auch der Wunsch nach mehr Zeit und ein Leben in Unabhängigkeit bei vielen Menschen immer größer. Vor allem der Wunsch nach Selbstbestimmung und innerer Ruhe rückt immer mehr in den Fokus.

Damit einhergehend entsteht oft auch eine Orientierungslosigkeit, da alte Strukturen und Sichtweisen fest im inneren verankert sind. Was wiederum dazu führt, dass der Wunsch der Menschen in verschiedensten Prozessen begleitet zu werden steigt.

Was hat das Online-Coaching damit zu tun? Coaching im Allgemeinen gibt Menschen durch neue Sichtweisen und den dadurch neu gewonnen Handlungsspielraum Orientierung. Und da nicht jeder ein Coaching vor Ort in seinen Alltag einbauen kann oder die Distanz zum gewünschten Coach zu groß ist. Termine aus verschiedenen Gründen schwerer zu vereinbaren sind oder auch körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen Menschen daran hindern ein Coaching vor Ort in Anspruch nehmen zu können, werden durch das Online-Coaching Brücken gebaut. Auch als Coach gibt es die Freiheit unabhängig von überall aus zu arbeiten und damit auch die Möglichkeit mein Leben jederzeit so zu gestalten, wie und wo ich es will, und führt mich auch als Coach in mehr Unabhängigkeit.

Online-Coaching kann genauso wirksam sein, wie ein Coaching vor Ort, wenn ich als Coach umdenke und den Prozess an den Coachee und die digitale Situation anpasse. Es gibt kaum etwas, was nicht adaptiert und auf andere Sinneskanäle umgelenkt werden kann. Voraussetzungen hierfür ist es meine eigenen Kompetenzen und die des Coachees zu erkennen und diese zu nutzen. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch Grenzen bei der Nutzung des Coachings im virtuellen Raum, dadurch kann sich nicht jeder angesprochen fühlen. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, was ihm wichtig ist und wozu er bereit ist. Das ist immer eine individuelle und bedürfnisorientierte Entscheidung.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit, habe ich auf das Gendern verzichtet.