

„Das hast du noch vergessen zu Fragen!“

-

**Wie Klienten meine Kompetenzen
als Coach verbessern**

Abschlussarbeit

Ausbildung zum systemischen Coach

Leon Clemens Opolka

September 2024

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
- 2. Hauptteil**
 - 2.1 Meine Kompetenzen als Coach**
 - 2.2 Reflexion und Feedback**
 - 2.3 Entwicklung von Empathie und Kommunikationsfähigkeiten**
 - 2.4 Anpassungsfähigkeit und Kreativität**
 - 2.5 Resilienz und kontinuierliches Lernen**
- 3. Fazit**
- 4. Quellenangaben**

1. Einleitung

In unserer heutigen schnelllebigen und komplexen Welt, suchen immer mehr Menschen nach Unterstützung, um ihre beruflichen und persönlichen Herausforderungen bewältigen können. Systemisches Coaching hat sich als eine effektive Möglichkeit etabliert, Menschen bei der Entwicklung ihrer Fähigkeiten und der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Doch nicht nur die Klienten profitieren von diesem Prozess, auch die Coaches selbst können durch die Interaktion mit ihren Klienten ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen erweitern. In dieser Arbeit möchte ich erläutern, wie Coaches meine Kompetenzen als systemischer Coach verbessern, mich mehr über mich selbst erfahren lassen und welche Aspekte, für mich, dabei besonders relevant sind.

Zuerst gehe ich allgemein auf einige Kompetenzen eines Coaches ein. Ich beschränke mich dabei auf drei Fähigkeiten. Es gehören selbstverständlich noch weitere Fähigkeiten zu einem guten Coach, alle aufzuzählen, würde allerdings den Rahmen dieser Arbeit überschreiten. Danach erläutere ich einzelne Punkte der Wechselwirkungen in der Beziehung zwischen Coach und Klient. Dabei gehe ich auf Reflexion und Feedback, Empathie, Kreativität, Anpassungsfähigkeit, Resilienz und kontinuierliches Lernen, sowie persönliche Weiterentwicklung ein.

Die Informationen in dieser Arbeit basieren hauptsächlich auf Wissen, das ich während meiner Ausbildung zum systemischen Coach erlangt habe und auf Erfahrungen, die ich bei der Arbeit als Coach mit Klienten sammeln durfte.

2. Hauptteil

2.1. Meine Kompetenzen als Coach

Aktives Zuhören (Modul 01)

Eine der wichtigsten Eigenschaften eines guten systemischen Coaches, ist das aktive Zu-/Hinhören. Dabei versucht er möglichst viele Informationen aus den Aussagen des Klienten zu gewinnen und diese entsprechend zu filtern und/oder einzuordnen. Er ist als aktiver Zuhörer neutral, urteilt nicht, bleibt so objektiv, wie möglich und schenkt dem Klienten die volle Aufmerksamkeit.

Zum aktiven Zu-/Hinhören gehört:

1. **Wiederholung:** Durch Wiederholung wichtiger Kernaussagen Worten, wird verdeutlicht, dass man den/die Klienten/in versteht und ihm/ihr wirklich zuhört. Es vermittelt Wertschätzung.
2. **Zusammenfassen:** Um sicher zu gehen, dass man den/die Klienten/in richtig verstanden hat, ist es wichtig Kernaussagen mit eigenen Worten zusammenzufassen. Es stellt sicher, dass der/die Coach/in den/die Klienten/in richtig verstanden hat und Missverständnisse werden vermieden.

Zielsetzung steuern (Modul 02 – Grundlagen)

Aus dem Klienten die für ihn „richtigen“ Ziele herauszukitzeln und/oder sie mit ihm zu erarbeiten ist eine weitere essenzielle Fähigkeit des Coaches. Dabei ist eine der beliebtesten Methoden (auch meine), die SMART Methode. Dabei handelt es sich um Akronym. Wenn ein Ziel SMART ist, bedeutet das, dass es:

S – spezifisch: Was möchte ich genau erreichen?

M – messbar: Woran kann ich festmachen, dass mein Ziel erreicht ist?

A – aktiv/erreichbar: Wie unabhängig von anderen ist mein Ziel erreichbar?

R – realistisch: Was ist tatsächlich machbar?

T – terminierbar: Wann möchte ich mein Ziel erreichen?

Fragetechniken – Zeitgefühl und Empathie

Als Coach ist es wichtig ein gutes Zeitgefühl und eine gewisse Empathie zu besitzen, Er benötigt diese, um parallel zum aktiven Zuhören, gute Fragen zum richtigen Zeitpunkt zu stellen. Damit stößt er einen Denkvorgang in Klienten an und verhilft diesem dadurch, neue Erkenntnisse zu erlangen, Ideen zu entwickeln und „outside the box“ zu denken. Außerdem kann der Klient dadurch eventuell sogar seine Ziele klarer fassen, sie überdenken und/oder anpassen. Verschiedene Fragetechniken und Formen sind dabei für den Coach unumgänglich und er sollte wissen, wie er sie gezielt einzusetzen hat. Am Anfang kann es für den Coachee hilfreich sein, mithilfe von **Ressourcenaktivierung**, bereits vorhanden Stärken und Ressourcen herauszufinden und wieder in Erinnerung zu rufen.:

**Was hat dir bisher dabei geholfen? Was hast du schon unternommen?
Gab es ähnliche Situationen, wie diese? Wenn, ja. Wie hast du diese
Situation gemeistert?**

Auch der Einsatz von **hypothetischen Fragen**, hilft dabei den Horizont zu erweitern, klare Ziele zu formulieren und herauszufinden, was dem Klienten wirklich wichtig ist.:

**Mal angenommen, du wüsstest, was der nächste Schritt wäre - Was
würdest du als erstes tun?**

Stell dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht – Was wäre dann anders?

Zu den hypothetischen Fragen gehört auch die **Wunderfrage**. Sie lenkt den Fokus auf die Lösung des Problems und zusätzlich auch auf die Auswirkungen auf den Klienten. Es geht um das „Ziel hinter dem Ziel“. Der Coachee ist durch die Wunderfrage, frei von gedanklichen Einschränkungen und kann seine wahren Bedürfnisse erkennen.

**Stell vor, du wachst morgen früh auf und ein Wunder ist geschehen. Dieses
Wunder bewirkt, dass das Problem, welches dich hierhergeführt hat,
gelöst ist – Woran würdest du merken, dass ein Wunder geschehen ist?
Was ist anders? Woran merken andere Menschen, dass dein Problem
gelöst ist?**

2.2. Reflexion und Feedback

Ein zentraler Aspekt des systemischen Coachings ist die Reflexion.

Klienten bringen ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen in den Coaching-Prozess ein. Jeder Klient hat eine einzigartige Lebensgeschichte und unterschiedliche Perspektiven in einzelnen Lebensbereichen. Diese Vielfalt ermöglicht es mir, meine Sichtweisen zu erweitern und neue Ansätze zu entwickeln. Durch den Austausch mit meinen Coachees und die Auseinandersetzung mit ihren individuellen Herausforderungen bekomme ich als Coach wertvolles und direktes Feedback zu meinen Coaching-Techniken und -Methoden. Diese Rückmeldungen sind entscheidend, um meine Ansätze zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen. Coachees können mir zudem aufzeigen, welche Methoden für sie hilfreich sind und welche weniger effektiv wirken. Es hilft mir dabei mich ihnen anzupassen und ein bestmöglicher Dienstleister zu sein. Dies ist besonders wichtig im systemischen Coaching, wo der Fokus auf dem gesamten System und den Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Elementen. Reflexion, als Schlüsselkompetenz, fördert nicht nur meine persönliche Entwicklung, sondern verbessert auch die Qualität meiner Coaching-Sitzungen.

Ein Beispiel dazu aus einer meiner Coaching-Sessions:

Nachdem sich die Sitzung dem Ende neigt, stellt der Klient fest, dass ein bestimmtes Thema während des Coachings nicht zur Sprache gekommen ist. Klient: „Du hast vergessen mich nach XY zu fragen. Das ist mir noch wichtig. Dann fasst er kurz zusammen und sagt „Jetzt bin ich zufrieden.“

Meine Erkenntnis aus dieser Situation ist, dass alles aus dem Klienten kommt und, wenn etwas fehlt bzw. man einmal nicht die richtige Frage gestellt hat, bekommt man direktes Feedback von den Coachees. Sie teilen mit, was ihnen wichtig ist. Ich würde den Coaching-Prozess sogar als eine Art Symbiose beschreiben.

2.3. Entwicklung von Empathie und Kommunikationsfähigkeiten

Ein erfolgreicher Coach benötigt ausgeprägte Empathie und Kommunikationsfähigkeiten. Die Interaktion mit Klienten fördert meine Fähigkeit, mich in deren Lage zu versetzen und ihre Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen. Durch aktives Zuhören und gezielte Fragen lerne ich, wie ich sie am besten unterstützen und ein guter Dienstleister für sie sein kann. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Coaching-Prozess von Bedeutung, sondern auch in meinem persönlichen und beruflichen Leben. Die ständige Übung in der Kommunikation und im empathischen Umgang mit Klienten trägt nicht nur dazu bei, dass ich ein besserer Coach, sondern auch ein besserer Mensch werde.

2.4. Anpassungsfähigkeit und Kreativität

Jeder Coaching-Prozess ist einzigartig und erfordert eine individuelle Herangehensweise, denn jeder Klient ist individuell. Aus diesem Grund ist es mir wichtig, dass ich auf jedes Anliegen und Bedürfnis des Coachees flexibel eingehe. Diese Anpassungsfähigkeit ist eine wichtige Fähigkeit, die ich in jeder Sitzung mit einem Klienten weiterentwickeln kann. Ich lerne, verschiedene Methoden und Techniken zu kombinieren und neue Wege zu finden, um Klienten zu unterstützen. Diese bereichert auch meine allgemeine Problemlösefähigkeit.

2.5. Resilienz und kontinuierliches Lernen

Die Arbeit mit Menschen, die oft mit herausfordernden Lebenssituationen konfrontiert sind, erfordert von mir als Coach, eine gewisse Resilienz. Ich lerne, mit emotionalen Belastungen umzugehen und gleichzeitig einen klaren Kopf zu bewahren. Diese Resilienz ist entscheidend, um meine Klienten effektiv

unterstützen zu können und in meiner Rolle als Coach zu bleiben. Durch die Auseinandersetzung mit gerade diesen Herausforderungen entwickeln sich Strategien, um meine eigene Belastbarkeit zu stärken.

Dies hat nicht nur positive Auswirkungen auf meine Coaching-Praxis, sondern auch auf mein persönliches Wohlbefinden.

Das systemische Coaching ist ein dynamischer Prozess, der ständiges Lernen erfordert. Jedes neue Thema und jede neue Herausforderung, regt mich dazu an, mein Wissen und meine Kompetenzen kontinuierlich zu erweitern und zu verbessern. Ich bin motiviert, mich fortzubilden und neue Ansätze zu erforschen, um jedem Klienten die bestmögliche Unterstützung bieten zu können. Mein Streben nach persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Identität als Coach und wird durch die Interaktion mit meinen Klienten ständig gefördert.

3. Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Arbeit mit Klienten nicht nur deren Entwicklung fördert, sondern auch meine eigenen Fähigkeiten als systemischer Coach und mein Verhalten als Mensch, erheblich verbessert. Durch Reflexion, den Austausch von Perspektiven, die Entwicklung von Empathie und Kommunikationsfähigkeiten, Anpassungsfähigkeit, Resilienz sowie kontinuierliches Lernen kann ich meine Coaching-Performance optimieren und meine persönliche Entwicklung vorantreiben. Die Beziehung zwischen Coach und Klient ist somit eine wechselseitige Lern- und Wachstumsbeziehung, die beide Seiten bereichert und stärkt. In einer Welt, die sich ständig verändert, ist es von entscheidender Bedeutung, diese Synergien zu erkennen und zu nutzen, um sowohl Klienten als auch Coaches auf ihrem Weg zu unterstützen.

4. Quellennachweise

1. Skript zur Ausbildung system. Coach: InKonstellation Skript – Leon Opolka
2. E-Mail: InKonstellation - Fotoprotokoll Modul 01
3. E-Mail: InKonstellation - Fotoprotokoll Modul 02
4. Internet: <https://clevermemo.com/blog/faehigkeiten-kompetenzen-coach/> 20.08.2024
5. Internet: <https://karlhosang.de/systemische-fragetechniken/#Ressourcenaktivierung> 20.08.2024
6. Internet: <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/wunderfrage.html> 20.08.2024