

Die Phasen eines Coaching-Prozesses im Überblick

Wie läuft ein Coaching-Prozess in der Praxis ab? Auch wenn ein Einzel-Coaching ein sehr individueller und flexibler Beratungsprozess ist, folgt der Ablauf in der Regel einem bestimmten Schema, an dem du dich orientieren kannst. Wir stellen dir die verschiedenen Phasen eines Coaching-Prozesses exemplarisch vor.

Schematischer Ablauf

Coaching ist ein flexibles Instrument der Personalentwicklung, das individuell auf deine Ziele und Anliegen als Klienten abgestimmt wird. Daher ist die Darstellung von Beratungsprozessen in einer verbindlichen, allgemeingültigen Form nicht sinnvoll. Es ist aber festzustellen, dass der Ablauf eines Coachings in den meisten Fällen einem ähnlichen Schema folgt. So umfasst der Ablauf eines Coaching-Prozesses typischerweise die folgenden drei Schritte:

- Kontakt- / Kennenlernphase
- Klärungsphase: Inhaltliche Orientierung und Analyse des Anliegens
- Veränderungsphase und Zielerreichung

Elemente in diesen Schritten können sein:



Andreas Betschart, 2020

Die Phasen eines Coachings am Beispiel einzelner Gespräche:

1. Kontaktaufnahme (telefonisch – vorgängig z.B. Mail) - 20 Min:

- Kurzes Kennenlernen
- Klärung der Ausgangssituation/des Coaching-Bedarfs
- Prüfung der Voraussetzungen für Coaching
- Entscheidung für ersten Termin (45 Minuten).

2. Erster Klärungstermin – 45 Min.:

- Beziehungsaufbau
- Zielbestimmung
- Absprache des Vorgehens
- Entscheidung für Zusammenarbeit (ca. 5 Tage Bedenkzeit)
- Vertragsabschluss (psychologischer & formaler Vertrag)
- Reflexion

3. Zweiter Termin – 90 Min.:

- Zielvalidierung
- Themen-Auslegeordnung
- Lösungsräume erforschen und bestimmen
- Lösungs-/Handlungsoptionen erarbeiten
- Reflexion

4. Anschliessende Termine (Anzahl nach Bedarf) – 90 Min.:

- Erarbeitung konkreter Lösungswege
- Feedback aus Experimenten aus dem Alltag
- Durchführung von Interventionen: Umsetzung der Ziele
- Festlegen von Aufgaben und Übungen zwischen den Terminen
- Reflexion

5. Abschlusstermin – 60 Min.:

- Transferkontrolle: Überprüfung langfristiger Effekt
- Evaluation/Feedback: Überprüfung der Zielerreichung
- Würdigung der Zusammenarbeit
- Verabschiedung