



Das Erfolgsrezept der Profis

Fundiertes Coaching widerspricht nicht den Wirksamkeitskriterien der modernen Wissenschaft, im Gegenteil.

Von **Christian Zink**

Coaching Ob erfolgreiche Sportler, Musiker oder Schauspieler: wer kontinuierlich auf hohem Niveau „spielen“ möchte, nimmt professionelle Unterstützung in Anspruch. Ein Coach unterstützt dabei, das Beste aus sich herauszuholen. Im Leistungssport und im Showbusiness ist es völlig selbstverständlich, einen Coach zu engagieren; kein Profi würde einfach so „vor sich hin trainieren“, um besser zu werden. Und wer hilft Führungskräften, Investoren oder Managern dabei, erfolgreich zu bleiben und Ihre Ziele zu verwirklichen? Auch sie können sich an einen erfahrenen Coach wenden. Ein Coaching kann unter anderem dazu dienen, mehr Klarheit über die eigenen Stärken und Schwächen zu verschaffen und an beruflichen Zielen zu arbeiten. Auch die Vorbereitung auf besondere Gesprächssituationen, wie beispielsweise eine Jahresendbeurteilung, kann Bestandteil eines Coachings sein.

The professional's recipe for success

Well-founded coaching does not contradict the effectiveness criteria of modern science, on the contrary.

EN > Whether successful athletes, musicians or actors: those who want to continuously “play” at a high level take advantage of professional support. A coach supports you in getting the best out of yourself. In competitive sports and show business, it is completely natural to hire a coach; no professional would simply just train like that in order to get better. And who helps executives, investors or managers to remain successful and to achieve their goals? They too can turn to an experienced coach. Among other things, coaching can serve to provide more clarity

*Kein Profi trainiert
einfach so vor sich hin.*

*> No professional
trains just like that.*

Coaching

Manchmal hilft auch ein Austausch mit einem neutralen Sparringspartner in belastenden Situationen, beim Umgang mit Konflikten oder in der beruflichen Neuorientierung. Weiterhin kann Ihnen ein Coach auch zur Seite stehen, wenn Sie z.B. Ihr Selbstmanagement verbessern oder Ihre Netzwerkfähigkeit unter die Lupe nehmen möchten. Prinzipiell kann in einem Coaching alles thematisiert werden, was für das berufliche Vorankommen und die eigene Beschäftigungsfähigkeit relevant ist. In der Regel wird dabei zu Beginn zunächst eine Bestandsaufnahme - eine sogenannte Auftragsklärung - durchgeführt, d.h. der Coach bespricht mit Ihnen, an welchen Themen Sie im Coaching arbeiten möchten und welche Ziele dabei erreicht werden sollen. Dabei ist die Grundvoraussetzung, dass Sie die Ziele festlegen und nicht der Coach! Danach werden mögliche Herangehensweisen und Wege zur Zielerreichung besprochen. Auch hier gilt: Nicht der Coach entscheidet, „wo es lang geht“, sondern Sie, gleiches gilt für die Dauer und den Umfang des Coachings. Dass der Coach absolute Vertraulichkeit wahrt, versteht sich von selbst.

Ein Coaching im beruflichen Umfeld hat immer einen hohen Praxisbezug, d.h. es unterstützt Sie, mit bestimmten Situationen, Herausforderungen und Problemen zielführender umgehen zu können. Der Coach hilft Ihnen, aus sich selbst heraus die zu Ihnen passenden Vorgehensweisen zu finden und Ihre selbst gesteckten Ziele leichter zu erreichen. Auch wenn die eigenen Fähigkeiten bereits gut ausgeprägt sind, sollte man sich nicht auf seinen „Lorbeeren ausruhen“. Ein Profi arbeitet regelmäßig an sich, um seine Fähigkeiten auf einem hohen Level zu halten. Denn er weiß: „Von nichts kommt nichts“.

Falls Sie unsicher sind, ob ein Coaching auch Sie weiterbringen könnte, probieren Sie es doch einfach mal aus - Sie können nur gewinnen! ♦

about one's own strengths and weaknesses and to work on professional goals. The preparation for special discussion situations, such as a year-end assessment, can also be part of a coaching. Sometimes an exchange with a neutral sparring partner also helps in stressful situations, when dealing with conflicts or in professional reorientation. Furthermore, a coach can also be at your side, e.g. if you would like to improve your self-management or take a closer look at your networking skills. In principle, everything that is relevant for professional progress and one's own employability can be discussed in a coaching.

As a rule, at the beginning an inventory - a so-called order clarification - is carried out, i.e. the coach will discuss with you which topics you would like to work on in coaching and which goals should be achieved. The basic requirement is that you set the goals and not the coach! Then possible approaches and ways to achieve the goals are discussed. The same applies here: It is not the coach who decides "where to go", but you, the same applies to the duration and scope of the coaching. It goes without saying that the coach maintains absolute confidentiality.

Coaching in a professional environment always has a high practical relevance, i.e. it supports you in dealing more effectively with certain situations, challenges and problems. The coach will help you to find the right approach for you and to achieve the goals you have set yourself more easily.

Even if your own abilities are already well developed, you should not "rest on your laurels". A professional works on himself regularly to keep his skills at a high level. Because he knows: "You can't make something out of nothing".

If you are unsure whether coaching could help you too, just give it a try - you can only win! ♦

Foto: Sabine Klein



Zum Autor | About the Author

Christian Zink

Executive Coach & Trainer für Führungskräfte

Er praktiziert seit 2016 in Frankfurt am Main und New York.

Executive coach & trainer for executives

He's been practicing in Frankfurt and New York since 2016.

www.christianzink.com

