

Qualitätskriterien im Coaching

Da es zahlreiche Angebote für Coachings gibt, möchte ich Ihnen hier einige Kriterien an die Hand geben, die Ihnen helfen können, den für Sie passenden Coach zu finden.

Worauf Sie achten sollten:

- Wählen Sie einen Coach, der zu Ihnen passt – und nicht den erstbesten. Vertrauen ist eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Coaching.
- Achten Sie darauf, dass der Coach über eine qualifizierte Ausbildung und ein Zertifikat eines der anerkannten Coachingverbände verfügt.
- Der Coach sollte über entsprechende Lebens- und Berufserfahrung verfügen.
- Vereinbaren Sie in jedem Fall ein, in der Regel kostenloses Vorgespräch, in dem Sie sich einen Eindruck vom Coach und seiner Arbeitsweise machen können.
- Fragen Sie nach den Arbeitsschwerpunkten des Coaches. Ein Coach sollte Ihnen im Vorgespräch glaubhaft darlegen können, ob er Ihnen bei Ihrem Anliegen wirklich helfen kann, oder nicht. „Wunderheiler“ gibt es nicht.
- Sie können vom Coach Transparenz erwarten, was Methoden, Umfang und Kosten des Coachings betrifft. Erhalten Sie nur vage Auskünfte, ist Vorsicht geboten.
- Gutes Coaching hat seinen Preis. Seien Sie ebenso vorsichtig bei Anbietern mit Dumpingpreisen wie bei solchen mit exorbitant hohen Honoraren. Im Jahr 2007 lag das durchschnittliche Honorar bei 155 EUR. Bei Firmenkunden ist das Honorar höher als bei Privatpersonen.
- Ein Coaching ist immer zielorientiert und zeitlich befristet (in der Regel 5 bis 10 Sitzungen). Legen Sie daher mit dem Coach schon im Vorgespräch das Coaching-Thema und den zeitlichen Umfang des Coachings in einem Coaching-Vertrag fest.
- Coaching ist keine Psychotherapie. Sollten Sie z.B. unter akuten Depressionen, einer Angststörung oder einer traumatischen Belastungsstörung leiden, wenden Sie sich bitte an einen Psychotherapeuten.

Ich möchte noch hinzufügen, dass ich in meinen Coachings keinerlei esoterische Techniken einsetze. Sie brauchen keine übernatürlichen Kräfte, sondern besitzen schon die nötigen Kompetenzen, um sich zu verändern. Ich helfe Ihnen dabei, diese zu erkennen und zu entwickeln.

Heidelberg, 02.04.2009
Dr. Constantin Sander