

**Herbstlich. Coaching.**  
Es gibt noch was.

**Systemisches Coaching. Wandercoaching.**

**Friedemann Herbig, Mastercoach DGfC**

## **Inhalt**

Coaching? Über meine Motivation.	... 2
Coaching. Mein Verständnis.	... 3
Coaching. Der Rahmen.	... 4
Coaching. Keine Mogelpackung.	... 5
Coaching. Spielregeln und Professionalität.	... 6
Coaching. Mit Grenzen spielen.	... 7
Coaching. Passende Methoden und Materialien.	... 8
Coaching. Zwei Praxisbeispiele	... 9
Es liegt alles in der Natur – ein Wandercoaching.	
Auf die Schnelle – E-Coaching.	... 11
Über mich.	... 12
Mein Angebot.	... 13

## **Coaching? Über meine Motivation.**

"Weshalb konnten wir diesen Dämon nicht austreiben?" "Weil ihr nicht wirklich glaubt", antwortete Jesus. "Wenn euer Glaube nur so groß wäre wie ein Senfkorn, könntet ihr zu diesem Berg sagen: 'Rücke von hier dorthin!', und es würde geschehen. Nichts wäre euch unmöglich! " (Matthäus, 17<sub>20</sub>)

Es ist eine packende Erzählung. Ein Mensch ist von einem Dämon ergriffen. Er wird von ihm gebeutelert und beherrscht. Niemand kann ihm helfen. Bis der große Menschenliebhaber und Heiler Jesus kommt. Das Geheimnis ist der Glaube an das, was ich tue. Und dann passiert etwas, von dem wir gemeinhin wissen, dass es nicht passieren KANN. Aber wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass wir viel vollbringen können, wenn wir wirklich wollen, wenn wir an unsere Möglichkeiten glauben, oder wenn wir unserem Glauben an Gott vertrauen. Oder von jedem etwas. Damit können wir Kräfte mobilisieren.

Manchmal allerdings lassen sich Berge nicht versetzen. Sie sind einfach zu groß, unüberwindlich, ängstigend, festgesetzt. Manchmal wähle ich den Umweg und wandere in großem Bogen um den Berg herum. Oder ich fasse mir ein Herz und gehe den Berg an, allein oder in einer Gruppe von Menschen, die mich begleiten. An manchem Berg ist es vernünftiger, einen Bergführer zu nutzen, einen Wegbegleiter oder Coach. Der geht die schwierige Strecke mit, er bietet mir Sicherheit, öffnet mir möglicherweise die Augen für die Dinge am Wegrand, hilft mit seiner Gegenwart meinen Kräften und Fähigkeiten auf die Sprünge. So kann ich erleben, dass ich etwas schaffe, das ich mir nie zugetraut hätte, vor dem ich mich lange gedrückt hatte.

Meine Erfahrung sagt mir, die Lösungen, die nächsten Schritte, die Ressourcen sind im Menschen schon angelegt. Sie sind nur oft zugedeckt, unbewusst oder mit Angst besetzt. Durch äußere Bedingungen oder die eigene Biografie. Coaching soll helfen, diese Möglichkeiten zu entdecken und sie nutzbar zu machen. Was für den Einzelnen gilt, kann man auch für Gruppen oder Teams sagen: Wenn wir eine Lösung für eine Situation oder ein Problem suchen, dann können wir diese nur in den eigenen gemeinsamen Ressourcen finden. Tipps und gute Ratschläge mögen dann gut gemeint sein, helfen aber in den seltensten Fällen wirklich weiter.

## **Coaching. Mein Verständnis.**

Coaching kennen wir vor allem aus dem Sport. Dort ist der Coach derjenige, der am Spielfeld seine Mannschaft begleitet und sie auch "fit" macht, wenn sie beim Training oder in der Kabine sind; er betritt aber nicht das Spielfeld während des Spiels. Er begleitet das Spiel, greift aber nicht aktiv ein. Spielen muss die Mannschaft selbst. Dieses Bild beschreibt das Coaching recht gut. Die Deutsche Gesellschaft für Coaching (DGfC) definiert, auf welcher Grundlage, mit welchen Methoden und Fähigkeiten ein Coach arbeitet, der nach der DGfC ausgebildet ist. Auf ihrer Homepage beschreibt die DGfC ihre ethische Grundhaltung anhand der Vier Grundinterventionen (Heinrich Fallner), die sie als „Grundnahrungsmittel für berufliches Wachstum“ versteht:

- Schützen
- Stützen
- Konfrontieren
- Fordern

Mein eigenes Coaching-Konzept orientiert sich natürlich an vielen Bildern und Leitsätzen, wie sie Heinrich Fallner geprägt hat – sie scheinen sozusagen überall durch. Mein besonderes Vorhaben ist die Verbindung von Bewegung, Natur, Erlebnis und künstlerischem Gestalten im Coachingprozess. Mir ist wichtig, dass möglichst oft „ausgetretene Wege“ verlassen werden. Das macht es leichter, andere Blickwinkel zu finden. Dabei hilft die Bewegung. Da ich selbst gern wandere, mich im Wald aufhalte, weiß ich, dass Gedanken oft mit der Bewegung des Körpers ebenso in Bewegung geraten. Wandercoaching kann sowohl ein Bestandteil eines Coachingprozesses, als auch Methode des Gesamtprozesses sein.

Mein eigener christlicher Glaube und mein Bild vom geliebten und ohne Vorleistungen von Gott angenommenen Menschen prägt mein Bemühen, im Coaching mein Gegenüber entsprechend respektvoll und wertschätzend zu begleiten. Ich Sorge nach besten Möglichkeiten für ein Gefühl des Halts in kritischen Situationen des Coachings. Die Ziele, das Tempo des Prozesses, wie auch der Umfang des Coachings werden vom Coachee bestimmt und in einem gemeinsamen Kontrakt festgehalten. Dieser ist dann unsere Arbeitsgrundlage.

Der Ort des Coachings soll einen geschützten Raum bieten, der möglichst frei von Störungen ist. Gut ist ein neutraler, angenehmer Raum mit genügend Platz, der auch einen gewissen Abstand zum sonstigen Alltag bietet. Dieser kann auch Ausgangspunkt für ein Coaching in der freien Natur sein. Die schönsten Orte mit den meisten Inspirationen finde ich im Wald. Aber auch andere Landschaften können inspirierend wirken. Wandercoaching arbeitet mit der Natur, dem Wald als Coachingpartner. Der Rhythmus der Schritte wirkt unmittelbar auf die Fähigkeit, zu denken und neue Strategien des Handelns neu zu verankern.

### **Coaching. Der Rahmen.**

Zwei Dinge sind mir wichtig für ein passendes Setting beim Coaching: Ich erlebe – auch bei mir selbst – viel inneren und äußeren Druck, hohe Ansprüche und kaum Menschen, die Gelassenheit ausstrahlen. Oder um es anders zu sagen, solche, die in sich ruhen. Das kommt nicht von allein und nicht von jetzt auf gleich. Deshalb biete ich einen passenden Raum an. Inspirierend vielleicht, geschützt, nüchtern, still – auf jeden Fall als Freiraum, in dem die/der Coachee durchatmen kann, ermutigt wird und sich Zeit zu nehmen kann für die vorgenommenen Ziele. Für jede-n muss dieser Raum unter Umständen anders sein. Mit dem einen treffe ich mich vielleicht in einem Beratungsraum oder im Besprechungsraum der Einrichtung, mit der anderen am See oder zu einer Wanderung auf einen Berg oder in der Stille eines Kirchraumes.

Das Zweite ist mir nach einer sommerlichen Rumänienreise deutlich geworden: “Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.” (Jesus) Viele Menschen befinden sich auf der Suche nach einem tieferen Sinn, nach dem “göttlichen Funken”, oder es treibt sie eine Sehnsucht nach spirituellem Ausdruck ihres Lebens um. In Rumänien habe ich erlebt, wie junge und alte Menschen sich ganz selbstverständlich im Bus bekreuzigen, wenn dieser an einer der zahlreichen orthodoxen Kirchen vorbeifährt oder dass sie in die vielen offenen Kirchen hinein gehen, um eine Kerze aufzustellen und einen guten Gedanken da zu lassen. –

Es gibt viele Formen im Alltag, die aber hier zu Lande zumeist völlig verkümmert sind. Zurück bleiben Menschen, denen ein wichtiges menschliches Bedürfnis unerfüllt bleibt. Ich möchte auch in dieser Hinsicht Freiraum anbieten, zuhören, helfen, den Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und Sprachlosigkeit zu überwinden. Der Begriff der „Seele“ ist über die Jahrhunderte in Verruf geraten. Heute spricht man von der Psyche, dem Unbewussten oder Unterbewusstsein. Der Begriff der Seele steht für mich für all die Dinge, die jenseits des Körperlichen durch meine Biografie, die Kultur in der ich lebe, die Traumata oder die positiven Erfahrungen meiner Eltern und Großeltern oder meine eigenen spirituellen Bedürfnisse entstanden sind und die mein gegenwärtiges Handeln (oder Nichthandeln) prägen. Mein Motto „Es gibt noch was.“ soll auch diese Offenheit für die Seele des Menschen widerspiegeln.

## **Coaching. Keine Mogelpackung.**

Wichtig ist mir, dass mein Angebot durchschaubar ist und keine falschen Versprechungen macht. Coaching soll als aktiver Prozess sichtbar werden. Nicht die Absolvierung der 10 richtigen Tricks oder das Befolgen von mystischen Ritualen führen zu den gefassten Zielen, sondern Erkenntnis, Veränderung und Einübung neuer Abläufe und Strategien. Coaching ist weder Hexerei noch Selbstoptimierungs-Seminar. Es ist ein Angebot, das auf einer transparenten Kommunikation, fairen Rahmenbedingungen, realistischen Zielvereinbarungen und fachlichen Standards fußt.

Da es momentan noch keine (einheitlichen) Standards gibt, ist eine verständliche Beschreibung des Coaching-Angebotes um so wichtiger. Mein Anspruch ist deshalb, das Angebot VORHER mit dem Klienten, der Gruppe zu besprechen und eine Möglichkeit des Testens und Kennenlernens einzuräumen – passen die Vorstellungen nicht zueinander, entstehen keine weitergehenden Verpflichtungen, das Coaching kann jederzeit beendet werden. Eine abschließende Reflexion ist für mich wichtig.

Coaching heißt, sich anvertrauen, also Vertrauen fassen zur Person des Coachs, aber auch zu seinen Methoden und Arbeitsweisen. Es muss die Gelegenheit für das Entstehen einer Beziehung vorhanden sein. Daher ist für einen guten Prozess neben einem passenden Rahmen immer auch ein möglichst gutes Vertrauensverhältnis notwendig. Die/der Coachee muss das Gefühl entwickeln können, beim Coach gut aufgehoben zu sein. Ein erster Eindruck ist schon recht verlässlich, wenn man gewohnt ist, auf sein "Bauchgefühl" zu hören. Allerdings kann sich ein vertrautes Verhältnis entwickeln und es braucht Zeit. Die Vertrautheit und Intensität in einer Coaching-Beziehung richtet sich natürlich auch nach der Dauer und nach den Themen des Prozesses.

Damit es die Möglichkeit einer Korrektur – von beiden Seiten – gibt, wird nach einem miteinander abgestimmten Zeitraum noch einmal reflektiert, ob die Arbeitsbeziehung funktioniert, oder ob das Coachingverhältnis eventuell nicht weitergeführt wird. In diesem Falle gibt es einen geordneten Abschluss. Alle bisherigen Ergebnisse werden gesichert und dem Klienten zur Verfügung gestellt. Dies passiert in Offenheit und Ehrlichkeit.

Grundsätzlich ist auch für das Coaching die absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten oberstes Gebot. Denn beim Coaching geht es ja ums Anvertrauen, Loslassen und sich öffnen.

Die Einhaltung der aktuellen Datenschutzbestimmungen sind für mich wichtig.

## **Coaching. Spielregeln und Professionalität.**

Aus dem Fußball ist uns das geläufig: der Trainer (oder Coach) ist am Rande des Spielfeldes zu erleben. Er bleibt in der Regel sachlich, gibt vom Rand aus Tipps oder erinnert an Vereinbartes. Manchmal erlebt man ihn auch eher temperamentvoll, er geht mit, leidet bei Misserfolg, jubelt über ein geschossenes Tor. Solange er nicht auf das Spielfeld rennt und nicht den Ablauf des Spieles stört, ist das alles ok, bewegt sich im Rahmen dessen, was der Trainer darf. Betritt der Trainer während des Spielablaufs das Feld, gibt es Ärger mit dem Schiedsrichter.

Da auch das Coaching außerhalb der Welt des Sports ähnlichen Spielregeln folgt, ist das ein recht gutes Bild. Einzig den Schiedsrichter gibt es nicht in dieser Form – hier muss der Coach auch gleichzeitig die Rolle des Schiedsrichters übernehmen und über die Regeln wachen. Natürlich ist auch ein Coaching-Tandem eine gute Möglichkeit bei der Arbeit mit Gruppen oder Teams. Hier ist wichtig, dass die Rollen klar verteilt sind und sich die beiden Coachs gut „zuspielen“ können.

Zwei Beispiele sollen verdeutlichen, wie diszipliniert der Coach in jedem Coaching bleiben muss.

Beispiel 1: Der Klient, Herr U. erzählt von seinen Konflikten mit seinem Vorgesetzten sehr emotional und drastisch. Der Coach kennt das Unternehmen, er ist auch mit dem Vorgesetzten bekannt und versucht, diesen zu verteidigen und dem Klienten zu erklären, warum es zu den Konflikten kommt. Herr U. rutscht wieder in die Verteidigungsrolle hinein. Der Coach hat sich weit in das Spielfeld hinein begeben, er ist Teil des Systems geworden. Nun ist er nicht mehr in der Lage, von außen zu intervenieren und dem Klienten zu helfen, sich im System seiner Rolle, seiner Beziehungen und seiner Ressourcen bewusst zu werden. Herr U. kann nicht selbst im System aktiv werden – oder dieses System vielleicht sogar verlassen. Er steckt wieder im Konflikt fest. Das geht gar nicht !

Beispiel 2: Die Klientin L. schildert einen Konflikt, in dem sie sich permanent in ihre Kindheit versetzt fühlt und sich ihrer Mutter gegenüber sieht. Der Coach wird in dieser Situation an eigene Konflikte erinnert und beginnt die Klientin zu trösten. Auch das geht gar nicht ! Der Coach hat verpasst, seine Erinnerung wahrzunehmen und als solche wieder an ihren Platz „abzulegen“, damit er eine weiterführende Intervention / Frage anbieten kann.

Beide Situationen sind immer wieder in Coachingprozessen denkbar. Dass der Coach emotional auf diese reagiert, ist auch möglich. Denn ein Coach soll ja auch als Mensch erkennbar bleiben. Wichtig ist es dann, sich seine Rolle als Coach bewusst zu machen und sich nicht „einwickeln“ zu lassen. Der Coach könnte, wenn er seine Erinnerung aus der Kindheit wahrnimmt, bewusst aus dieser Wahrnehmung einen Impuls ableiten. (Und nicht den Impuls aus dem Gefühl heraus.) Er könnte das Gefühl der Klientin wahrnehmen und fragen, ob sie darüber sprechen möchte, weil es vielleicht mit dem vereinbarten Coaching-Ziel zu tun hat und im Prozessweg weiterführt. Seine eigene Erinnerung hat hierbei nichts zu suchen.

Im Beispiel 1 sollte sich der Coach seine Involvierung ins System schon im Vorfeld bewusst machen. Sollte sich herausstellen, dass der Coach nicht mehr als Coach handlungsfähig bleibt, so sollte dies festgestellt werden. Es sollte eine Möglichkeit gesucht werden, diesem Interessenkonflikt aus dem Weg zu gehen – das Thema / Ziel neu beschrieben werden oder ggf. auch das Coaching abgebrochen und vielleicht ein anderer Coach empfohlen werden. (Auch das erfolgt aber in einer transparenten und geordneten Art und Weise.)

### **Coaching. Mit Grenzen spielen.**

Grenzen spielen im täglichen Leben wie auch beim Coaching immer eine wichtige Rolle. Sicherheit erhalte ich durch überschaubare Grenzen, Neues entdecke ich, indem ich über die Grenzen hinaus gehe. Mit Grenzüberschreitungen kann ich provozieren, mit Grenzsetzungen schütze ich (mich). Im Coaching habe ich es oft mit Situationen zu tun, in denen Menschen an ihre Grenzen gekommen sind. (Ein Konflikt ist kaum noch auszuhalten, ein Team tritt auf der Stelle, ein junger Erwachsener steht an der Grenze zum Erwerbsleben...) Wer sich jetzt für ein Coaching entscheidet, bringt schon eine – mehr oder weniger große – Bereitschaft zur Veränderung und damit zum Wachstum mit.

Ein eindrückliches Bild ist für mich der Bonsai-Baum in Blumentopf und die mächtige Platane, die nach allen Seiten Luft, Licht und Platz hat. Dieser Baum entwickelt Charakter, Stürme kann man ihm ansehen. Ein Baum im Topf ist eben nur ein kleines Abbild, zurechtgestutzt nach den Vorstellungen seines Gärtners, geschützt vor Stürmen und Winterkälte aber auch empfindlich für das „wirkliche“ Leben draußen in der Natur. Das verbietet sich beim Coaching.



Stützen statt stutzen, Raum geben statt manipulieren, Mut machen zum Grenze überschreiten. Jeder Mensch hat sein eigenes Gleichgewicht zwischen Offenheit und Begrenzung. Ich möchte im Coaching viel Raum – im übertragenen aber auch direkten Sinne – anbieten, damit ein Ausprobieren, Experimentieren und Wachsen möglich ist. Das Thema “Grenzen” bietet sich besonders für spielerische und gestalterische Methoden in der Natur oder am Tisch an. Die/der Coachee bestimmen, wie weit sie dabei gehen wollen – die Grenze bestimmt immer die/der Coachee selbst.

### **Coaching. Passende Methoden und Materialien.**

Ich versuche, im Vorfeld nach einem ersten Gespräch über die Ziele des Coachings auch schon zu entscheiden, welche Methoden passend sein könnten. Es gibt also ein grobes Richtungskonzept. So ist entscheidend, ob die Gruppe etwas mit erlebnispädagogischen Elementen im Freien anfangen kann, oder ob ein Einzelcoaching den konzentrierten und geschützten Raum braucht. Entscheide ich mich für ein Coaching im Wald, so weiß die Gruppe darüber auch im Vorfeld Bescheid und kann sich entsprechend mit Kleidung etc. darauf einstellen. Über den konkreten Ablauf soll später noch ein Beispiel Auskunft geben. Aber auch ein Prozess im Raum soll möglichst anschaulich sein. So kommen sowohl gewisse „Standard-Materialien“ wie Fotos, Seile, Holzfiguren aber auch eigenes Material, wie Steine, Alltagsgegenstände, eine Pflanze, Muscheln, Tücher und die Palette des Moderationsmaterials zum Einsatz.

Coaching lebt von der Visualisierung, von der Veranschaulichung oder auch Vergegenständlichung von Prozessen und Gedanken. Es passiert also deutlich mehr, als nur “Reden”. Gerade das Sichtbarmachen komplizierter Sachlagen (z. B. Durch Auflegen von Organigrammen oder Beziehungsgeflechten auf den Fußboden) ermöglicht erst eine Draufschau und damit ein wenig Abstand und damit oft eigene Gedanken, wie die komplizierte Situation zu entwirren ist und Lösungsschritte aussehen können.

Als Möglichkeit, sich zu „sortieren“, eine Stimmung, ein Gefühl auszudrücken, setze ich auch gern ein gestalterisches Mittel ein. Dies können große Blätter, Farbstifte, Wasserfarben sein – immer in guter Qualität, so dass es auch Spaß macht, mit diesen Materialien zu arbeiten.

Gern biete ich auch an, sozusagen zunächst im “Modellversuch”, beispielsweise einem Rollenspiel, erste Schritte darzustellen und sich dann darüber klar zu werden, ob es die richtigen Schritte sind. (Mehr darüber im Praxisbeispiel.)

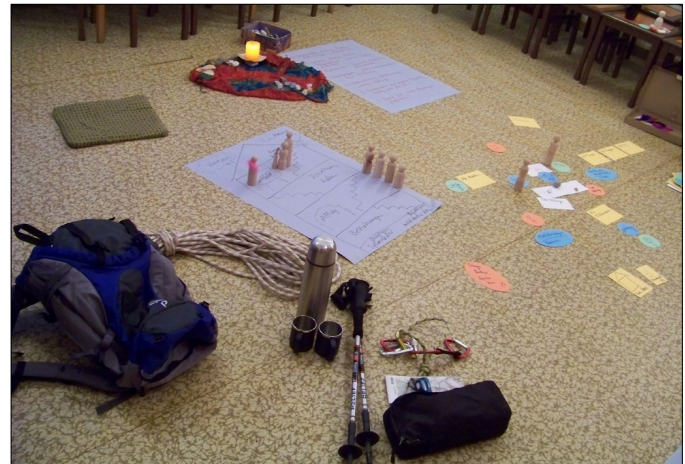
In meinem Coaching-Angebot biete ich immer verschiedene Methoden an, da ja jeder Mensch anders an Problemlösungen herangeht oder vielleicht gerade mal eine andere Methode die eingefahrenen Gleise ein wenig auffächert. Stelle ich fest, dass die Methode oder das Material doch nicht so gut passen, versuche ich durch kleine oder größere Veränderungen im Setting noch einmal Lust zu machen und ermutige, das Angebot auszuprobieren. Ggf. biete ich noch einen Zwischenschritt an, wenn der Respekt vor der Methode zu groß ist. So „hüte“ ich einerseits die Intervention, justiere aber im Bedarfsfall auch nach und gehe auf die Bedürfnisse ein.

Bisher haben sich einige „Lieblingsmodelle“ herauskristallisiert, die ich gern nutze: So fließt das Modell des „Systemhauses“ (nach Fallner) direkt oder als Hintergrundmodell in die Arbeit, vor allem mit Gruppen oder Arbeitsteams, ein. Ebenso hat sich das sogenannte „Führungs- oder Leitungskreuz“ (nach Fallner) in verschiedenen, manchmal abgewandelten Formen als hilfreich erwiesen. Auch verschiedene Modelle aus dem therapeutischen Bereich, wie das „Innere Team“ oder der „Innere Helfer“ (Schulz von Thun) gehören zu meinen Werkzeugen, die ich an passenden Stellen einsetze. Im eigenen Erkenntnisprozess haben mir diese Modelle selbst sehr geholfen und sind mir mit ihren Stärken und Grenzen vertraut. Gerade sich widersprechende oder widersprüchliche innere Prozesse können so gut sichtbar und erlebbar gemacht werden. Hier setze ich auch verschiedene Formen des „Polaren Arbeitens“ (Fallner/Zinker) ein.

### **Coaching. Zwei Praxisbeispiele**

#### **ES LIEGT ALLES IN DER NATUR – EIN WANDERCOACHING**

Ein Team aus einer sozialen Einrichtung fragt an, ob ich einen Jahresabschluss mit einer groben Jahresplanung für das kommende Jahr gestalten könnte. Da ich das Team als neugierig und sehr aufgeschlossen kenne, schlage ich ein Coaching in der Natur vor. Wir klären die Eckdaten per Mail und legen einen Samstag fest. Der Start erfolgt im Seminarraum. Im Raum ist auf dem Fußboden verschiedenes Material ausgelegt: Rucksack, Trinkflasche, Seil mit Karabinern, Walking-Stöcke, Wanderschuhe... Dazu Holzfiguren, Moderationskarten, Stifte.



Die Materialien liegen als Impulse für die nachfolgend Aufgabe: Darstellen des zurückgelegten (Projekt-)Weges bis zum Jahresende. Stichworte dazu sind:

- Start, Voraussetzungen, Proviant, Begleiter
- Bergetappen (besondere Herausforderungen)
- Pausen (Teampflege)
- Abgründe
- Highlights
- Kartenmaterial (Umsetzung des Konzepts)
- Ausblicke, Aussichten (Idee, Visionen)
- Souvenirs (was habe ich von unterwegs mitgebracht ?)

Anschließend wird anhand des Modells „Systemhaus“ die momentane Projektsituation und das Beziehungsgeflecht innerhalb des Trägers beleuchtet.



Nach dieser ersten Arbeitseinheit geht es in den Wald hinter dem Haus. Es ist herbstlich-trüb und verregnet, also nicht gerade einladend. Trotzdem machen wir uns auf den Weg bergan, nachdem wir einen Rucksack gepackt haben mit diversen Utensilien, die ich dann unterwegs hervorholen kann. Eine Pause mit heißem Tee – „Wie habt ihr für euer Miteinander gesorgt?“ Ein Blick in den Abgrund und die Frage nach Assoziationen mit einer anschließenden Fokussierung auf das Projekt, ein kurzes Stehenbleiben und ein Mini-Rollenspiel oder das Ausprobieren von Walking-Stöcken am Berg – was ändert sich, was erleichtert das Vorankommen im Team... Es ist eine gute Kombination aus Nachfragen, Erzählen lassen, Assoziationen durch Blicke, Bäume oder Gegenstände hervorrufen und stillem Laufen, damit die inneren und äußeren Bilder wirken können.

Damit die Gedanken und Ansätze nicht verloren gehen, bekommt jeder die Möglichkeit, in einem kleinen Büchlein Notizen zu machen. Unabhängig davon gibt es noch eine Gesamtdokumentation.

Abschließend treffen wir uns zu einer reflektierenden Einheit. Jeder darf sich „seinen Edelstein“ aussuchen – was war das Besondere in dem zurückliegenden Jahr? - und mit nach Hause nehmen. Per Email bekommt das Team wenig später noch eine kurze Dokumentation des Coaching-Prozesses. Sicherlich kann nicht immer solch ein Aufwand betrieben werden. In diesem Fall ist aber absehbar, dass es eine Weiterarbeit gibt und man sich dann auf die bisherigen Ergebnisse beziehen kann.

Eine ausführliche Darstellung meines Konzeptes zum Wandercoaching finden Sie in meiner Masterarbeit .

#### AUF DIE SCHNELLE – „E“COACHING

Frau P. Schickt eine SMS „Ich habe ein wichtiges Gespräch vor mir, ich soll zu einer Mediation. Ich hab aber keine Ahnung, was ich da soll, können wir telefonieren?“ Wir vereinbaren einen Termin und umreißen per Telefon kurz das Thema (Kontrakt). Dann gibt es ein erstes kurzes Coaching am Telefon. Nach der erfolgten ersten Mediation noch einmal eine Rückschau und ein weiteres Kurzcoaching per Telefon, wie es weitergehen könnte. Per Mail schicke ich noch einmal eine Zusammenfassung der Ergebnisse. Frau P. berichtet per Mail über den Fortgang des Prozesses.

Auch das eine mögliche Form, relativ schnell im Arbeitsalltag ein Problem zu reflektieren und gemeinsam mit dem Coach Lösungen und gangbare Wege zu finden. Geeignet ist diese Form gerade für größere Entfernungen oder für Situationen im Arbeitsalltag, wo schneller Bedarf ist aber die Möglichkeiten für einen „Live-Termin“ nicht vorhanden sind. Es gibt Vor- und Nachteile für diese Art des Coachings: Vorteil ist die schnelle Umsetzbarkeit und außerdem die Konzentration bei der Verschriftlichung der Gedanken per Mail (oder auch per Chat). Nachteilig sind die fehlenden Informationen über Körpersprache, Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.

Jemand fragte mich dann, wie ich denn an mein Geld für das Coaching käme ? Das ist tatsächlich eine Sache des Vertrauens, denn eine Vorauszahlung gibt es generell nicht. Aber genauso wie beim Coaching von Angesicht zu Angesicht, gibt es auch hier ein Vorgespräch, in dem man zumindest kurz die Ziele und auch die Konditionen abklärt. Es wird also auch hier ein für beide Seiten verlässlicher Kontrakt geschlossen. Alternativ kann ein Kurzcoaching auch per sicherem Chat stattfinden. Diese Form hat den Vorteil, dass man reflektierter und mit mehr Zeit antworten kann und auch nochmal im Gespräch „nach vorn spulen“ kann.

## Über mich.

1965 geboren. In Zittau, einer kleinen, lebendigen Stadt im Dreiländereck zu Polen und Tschechien.

Elternhaus aufgeschlossen und leicht chaotisch, 4 Geschwister, christlich sozialisiert. Verheiratet, 2 Kinder.

1971 in die Schule gekommen.

1981 endlich fertig. 10 Klassen reichten.

1983 Steinmetz geworden.

1984 ein Jahr Arbeit in einer Einrichtung für Behinderte.

1989 fertig mit dem Studium zum Religionspädagogen in Moritzburg.

1990 erste Stelle in Südthüringen als Kreisjugendwart. Offene und christliche Jugendarbeit. Mitbauen an den Strukturen der Jugendhilfe. Hilfstransporte nach Kroatien und Bosnien.

1996 Rückkehr in die Oberlausitz und in einen großen Dreiseitenhof mit Umgebende. Arbeit im Multikulturellen Zentrum Zittau (heute Hillersche Villa). Sozialarbeit, Projektmanagement, Zukunftswerkstätten, grenzübergreifende Projekte, Kultur, Politik.

2007 Unfall und Rückbesinnung auf die Grundlagen. Beginn eines umfangreichen Selbsterkenntnisprozesses, teilweise stationär. Neuanfang.

2007 Arbeit beim Kirchenbezirk Löbau-Zittau in Zittau und Siebenkirchen. Jugendarbeit, Projektentwicklung einer Offenen Weberkirche. Weiterbildungen als Bibliologe und in der Erlebnispädagogik. Ehrenamtliche Arbeit bei der Hillerschen Villa in Zittau.

2014 Beginn meiner Arbeit mit Ehrenamtlichen als Gemeindepädagoge im Kirchspiel Dresden-Neustadt.

Ab 2013: Weiterbildung als Coach. Absolvierung der Grundstufe, Abschluss der Aufbaustufe im August 2015 und praktische Arbeit als Coach.

Oktober 2018: Abschluss als Mastercoach (DGfC)



## **Mein Angebot.**

Ich biete für Einzelpersonen oder auch Gruppen bis maximal 12 Menschen im beruflichen oder privaten Umfeld ein individuelles Coaching an. Ich arbeite gern mit kreativen Methoden, visualisiere viel und dokumentiere die Prozessergebnisse.

Ich habe die Grundstufe zur Ausbildung als Coach und die Aufbaustufe bei Heinrich Fallner erworben. Seit Oktober 2018 bin ich als Mastercoach (Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V., Dgfc) tätig. In den letzten reichlich 20 Jahren in verschiedenen Berufen nahe am Menschen unterwegs gewesen – Sozialarbeit, Moderation, Begleitung von Gruppen, Unterricht, Seelsorge... Seit 2013 biete ich verschiedene Coachingprojekte an. Selbst habe ich einen intensiven Selbsterkenntnisprozess absolviert, der – so in der Natur der Sache – bis heute andauert.

Und in Kurzfassung heißt das (siehe auch beigelegte Karte):

*„Sie möchten: Stärken und Fähigkeiten erschließen. Perspektivwechsel. Veränderung. Stolperfallen in der Kommunikation entdecken. Neue Beziehungsqualitäten.*

*Sie sind: Eine Einzelperson. Ein Arbeitsteam. Eine Gruppe. Sie haben Leitungsverantwortung.*

*Wir vereinbaren: Verschwiegenheit und Fachlichkeit. Zeit, Sicherheit und Methodenvielfalt in der Coaching-Beziehung. Verbindliche Ziele.*

*Jeder Mensch ist wertvoll und besitzt das Potential zur Veränderung. Ich unterstütze Sie.“*

Kontakt per Mail oder telefonisch: [herbig.coaching@posteo.de](mailto:herbig.coaching@posteo.de) 0151 56373431

Zunächst findet ein erstes Coaching von 90 Minuten statt. Spätestens hier Abschluss eines Kontraktes. Darin festgelegt Zahl und Umfang der Sitzungen (90 Minuten oder mehrere Stunden), Ort, persönliche Ziele, Vereinbarung der Kosten.

Kosten: Mein Coaching-Angebot soll für jede und jeden erschwinglich sein. Der Preis für eine Stunde beträgt 55 Euro. Alternativlösungen können Sie mit mir besprechen, sollte dieser Preis nicht möglich sein. Auch Paketpreise können vereinbart werden.

Friedemann Herbig,  
Olbersdorf, 21.09.2018