

COACHING

Zwischen Beratung und Therapie

Der Begriff «Coaching» wird heute inflationär gebraucht – eine klare Definition fällt schwer. Ich verstehe Coaching als Prozess, bei dem Coachees Verantwortung für ihre Entwicklung übernehmen, während ich als Coach mein Fachwissen einbringe, z. B. zu Karriereplanung, Bewerbung oder beruflicher Neuorientierung. Anders als bei der klassischen Beratung liegt die Entscheidung über Umsetzung und Ziel beim Coachee. Denn er oder sie ist die Expertin bzw. der Experte für das eigene Leben. Coaching basiert auf dem Dialog zweier Wissenssysteme: Fach- resp. Prozess-Input trifft auf persönliche Erfahrung.

Coaching ist keine Therapie

Die Abgrenzung zur Therapie ist komplex. Berufliches und Privates sind oft eng miteinander verwoben – eine thematische Trennung ist wenig hilfreich. Eine klare Grenze verläuft bei psychischen Erkrankungen: Wer stark beeinträchtigt ist, gehört in fachärztliche oder therapeutische Hände. Coaching kann in Grenzfällen begleitend wirken, etwa bei Erschöpfung, sofern der Mensch noch zur Selbststeuerung fähig ist. Therapie ist angezeigt, wenn diese Fähigkeit fehlt. Beide Ansätze teilen ein Ziel: die Förderung von Lebensqualität – im Sinne der positiven Psychologie.