

COACHING – ALTER WEIN IN NEUEN SCHLÄUCHEN?

Versuch einer Abgrenzung

Coaching ist ein inflationär gebrauchter Begriff; eine Definition muss zwangsläufig subjektiv ausfallen. Ich definiere den Begriff in Abgrenzung zu zwei verwandten Angeboten: Beratung und Therapie. (Experten-) Beratung lebt vom Wissensvorsprung des Beraters gegenüber seinen Kundinnen und Kunden. Er/sie gibt dieses Wissen gegen Entgelt weiter. Was ist nun der Unterschied zu Coaching? Für mich kann Beratung Teil von Coaching sein. Als Karrierecoach gebe ich mein Wissen zu Karrieregestaltung, Stellensuche und Bewerbung an meine Coachee weiter. Aber diese bleiben in der Verantwortung. Sie entscheiden, was sie von den Beratungsinhalten umsetzen und sie übernehmen die volle Verantwortung für das Resultat. Der Grund liegt darin, dass sie ebenfalls einen Wissensvorsprung mitbringen, welcher für den Coaching-Erfolg unerlässlich ist: Coachee sind die Spezialisten für ihr eigenes Leben. Sie wissen, welches Verhalten in der Vergangenheit zum Erfolg geführt hat und was es zu vermeiden gilt. Dabei stellt sich allerdings die Frage, ob menschenbezogene Beratung ohne Coaching-Ansatz überhaupt vertretbar ist.

Coaching und Therapie

Weniger klar ist die Abgrenzung von Coaching zur Therapie. Einige Coaches versuchen es mit einer thematischen Abgrenzung. Die Vorstellung, dass berufliche Themen ins Coaching und private Themen in die Therapie gehörten, ist allerdings nicht zielführend. Berufs- und Privatleben und damit auch entsprechenden Themen überschneiden sich. Eine eindeutige Trennlinie besteht darin, dass Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen klar in die Therapie gehören, da Coaches dafür meist nicht ausgebildet sind. In Grenzsituationen wie zum Beispiel leichteren Fällen von Erschöpfung können sowohl Coaching als auch Therapie Angebote machen. Sie arbeiten mit ähnlichen Instrumenten. Für mich ist Therapie dort angezeigt, wo Hilfe zur Selbsthilfe nicht mehr möglich ist. In solchen Situationen braucht es eine intensivere Betreuung, allenfalls mit medizinischer Unterstützung. Ein gemeinsames Betätigungsfeld haben Coaches und Therapeuten bei Themen der Verbesserung von Lebensqualität. Darin geht es im Sinne der positiven Psychologie darum, Gesundheit und Wohlbefinden durch passende Maßnahmen zu erhalten und zu fördern.