

Beschreibung eines Job- Coaching – Prozesses

Abschlussarbeit
Systemische Coachinausbildung
September 2018 – Juli 2019

von
Eva Groß

Ausbildung bei

InKonstellation
Lindenthalgürtel 103
50935 Köln

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
▶ Setting	
▶ Vorstellung der Coachee	
<hr/>	
Coaching Prozess	2
1. Coaching – Einheit	2-3
▶ Methode: Coaching Haus	
▶ Ziel: Auftragsklärung	
▶ Fragetechnik: offen Fragen, zirkuläre Fragen, hypothetische Fragen, W-Fragen	
▶ Beobachtung	
▶ Ausblick nächste Coaching – Einheit	
<hr/>	
2. Coaching – Einheit	4-5
▶ Methode: Wertehierarchie	
▶ Ziel: eigene Werte kennen	
▶ Fragetechnik: Werte Fragen	
▶ Beobachtung	
▶ Ausblick nächste Coaching – Einheit	
<hr/>	
3. Coaching – Einheit	5-6
▶ Methode: Ressourcenarbeit	
▶ Ziel: welche Ressourcen sind vorhanden bzw. werden noch gebraucht	
▶ Fragetechnik: Ressourcenorientierte Fragen, Skalierungsfragen	
▶ Beobachtung	
▶ Ausblick nächste Coaching – Einheit	
<hr/>	
Resümee der 3 Coaching - Einheiten	7
▶ Abschluss: Rückmeldung der Coachee	
▶ Fragetechnik: geschlossene und offene Fragen	
▶ Rückmeldung von Fr. W.	
<hr/>	
Resümee in der Rolle als Coach	7-8
▶ Was hatte ich mir vorgenommen?	
▶ Atmosphäre während der Coaching - Einheiten	
▶ Methoden	
▶ Visualisierung	
<hr/>	
Bilddateien	9

Einführung

Im Folgenden habe ich einen Coaching – Prozess in meiner beruflichen Rolle als Job Coach beschrieben.

Setting:

Mein Coachee, Fr. W., war mir als Teilnehmerin eines Gruppentrainings zur Integration auf den 1. Arbeitsmarkt durch meinen Arbeitgeber bekannt. Ich bot ihr außer der Reihe ein Einzel – Coaching über ca. 3 Einheiten an, um sie in ihrer beruflichen Orientierungsphase intensiver unterstützen zu können.

Die Coaching -Einheiten fanden einmal pro Woche à 1,5 Stunden statt.

Vorstellung der Coachee

Zur Person: Frau W., 55 Jahre alt

Beruflicher Hintergrund: Berufsausbildung im kaufmännischen Bereich
20 Jahre in der Geschäftsleitung eines Seminaranbieters tätig.

Weitere beruflicher Hintergrund:

Mir war Weiteres von Fr. W. über ihren beruflichen Hintergrund bekannt:
Frau W. verfügte über langjährige berufliche Erfahrung als Mitglied in der Geschäftsleitung eines Seminaranbieters - sie war einer der Mitbegründerin dieser Institution.
Aufgrund von Umstrukturierungsmaßnahmen verließ sie das Unternehmen und sie befand sich nun in ihrem Prozess der beruflichen Neuorientierung.

Coaching - Prozess

1. Coaching - Einheit

Einführung	Gespräch
-------------------	-----------------

Vor dem Coachingangebot an Frau W. machte ich mir bereits im Vorfeld Gedanken zu möglichen Coaching – Tools, die ich Fr. W. anbieten könnte.
Ich entschied mich ihr Tools zur Werte– und Ressourcenarbeit anzubieten, da ich vermutete, dass diese Methoden gut zur ihrer beruflichen Orientierung passen könnte.
Im ersten Teil des Coaching-Gesprächs wollte ich herausfinden, ob diese angedachten Tools evtl. zielführend sein könnten.

Methode	Coaching-Haus
----------------	----------------------

Ziel:

Auftragsklärung

1. Schritt: Themen sortieren

Fragetechnik	offene Frage
---------------------	---------------------

„Welche berufliche Frage beschäftigt Sie zurzeit am meisten?“

Ich ließ Frau W. frei erzählen, um mich gemeinsam mit ihr an ein mögliches Thema heranzutasten. Fr. W. schildert, dass sie sich mit verschiedenen Ideen beschäftigt in welche Richtung ihr weiterer beruflicher Lebensweg gehen könnte. Einerseits interessierte sie sich für die Idee sich als Gesundheitsberaterin selbstständig zu machen und andererseits überlegte sie sich für eine Anstellung in ihrem erlernten kaufmännischen Beruf zu bewerben.

2. Schritt: Organigramm

Fragetechnik	Zirkuläre Fragen
---------------------	-------------------------

Welche andern Personen bezieht sie in ihrem privaten Umfeld in ihrer Ideenentwicklung mit ein?
Welche Personen hatten ebenfalls Einfluss auf Ihre Ideenentwicklung?

Sie berichtete von einem Lebenspartner und von zwei erwachsenen Kindern, die in einem engen Kontakt mit ihr standen.

Frage: „Wie findet ihr Lebenspartner die Idee, dass sie als Angestellte im kaufmännischen Bereich evtl. tätig sein möchten?“

3. Schritt: eine Situation beschreiben

Fragetechnik	Hypothetische Fragen
---------------------	-----------------------------

Diesen Schritt im Coachinghaus nutzte ich, um Frau W. kurz in die zwei verschiedenen beruflichen Ideen innerlich zu führen – so tun als ob sie als Gesundheitsberaterin tätig ist und so tun als ob sie als kaufmännische Angestellte arbeitet.

Fragestellung dazu: „Stellen sie sich vor sie sind als Gesundheitsberaterin tätig, wie fühlt sich das an?“ Welches Bild entsteht evtl. dabei?“

Dies führte ich genauso auch als kaufmännische Angestellte durch.

Beobachtung:

Bei ihren Ausführungen zur Gesundheitsberaterin wirkte Frau W. lebhaft, begeistert, ihre Phantasie sprudelte. Während ihrer verbalen Gedankengänge zur kaufmännischen Angestellten sprach sie ruhiger, weniger enthusiastisch.

4. Schritt: Zielformulierung

Es zeigte sich, dass Frau W. sich mit einer beruflichen Entscheidungsfrage Klarheit wünschte in welche Richtung sie ihren Fokus legen bzw. mehr Energie für weitere Schritte aufwenden sollte: Kaufmännische Angestellte oder selbstständige Gesundheitsberaterin. Im Gespräch wägte sie immer häufig ein Für und Wider zu der einen oder anderen beruflichen Idee.

Formulierung	Coaching Auftrag
---------------------	-------------------------

Aufgrund dieser Ambivalenz wurde der folgende Zielsatz entwickelt:

„Ich möchte herausfinden welchem beruflichen Thema ich mich als nächstes konkret widme.“

Methode	Das innere Team / die inneren Anteile
----------------	--

Frau W. beschrieb ihre Ambivalenz verbal beispielsweise folgendermaßen:

„Wenn ich als kaufmännische Angestellte arbeite, bin ich abhängig, kann ich nicht frei entscheiden.“

„Ich kann meine Arbeitszeiten nicht frei einteilen, als kaufmännische Angestellte.“

„Als selbstständige Gesundheitsberaterin bin ich zeitlich frei.“

„Als Selbstständige habe ich keine finanzielle Absicherung.“

Ich lade Frau W. dazu ein, ihren inneren Stimmen Gehör zu geben und die positiven Absichten der inneren Stimmen herauszufinden bzw. welche Werte ihre inneren Stimmen vertreten.

Diese Methode wand ich an, damit Frau W. ihre vordergründigen Zweifel näher betrachtet und daraus wichtige positive Aspekte zieht, die sie evtl. in ihrer Entscheidungsfindung weiter bringen.

Ziel:

Diese Methode wand ich zur Stimulierung für die weitere berufliche Wertarbeit an. Dabei ging ich noch nicht auf die Nennung von Werten ein sondern es sollte lediglich dazu dienen, sich innerlich schon einmal damit auseinanderzusetzen.

Fragetechnik	W- Fragen
---------------------	------------------

Beispielsweise:

„Was glauben Sie, warum der innere Anteil in Ihnen Zweifel hegt, dass sie abhängig sein werden als kaufmännische Angestellte?“

„Warum äußert er diese Bedenken?“

„Welche positive Absicht hat er?“

„Was möchte er Ihnen gerne bieten?“

Frau W. reagiert darauf nach einiger Zeit mit dem Satz:

„Selbstständigkeit – der innere Anteil bestärkt mich in meiner Selbstständigkeit.“

Im weiteren Verlauf wurden die positiven Absichten ihrer verschiedenen inneren Anteile mit ihr dementsprechend herausgefiltert.

Ausblick	nächste Coaching – Einheit: Thema Wertarbeit
-----------------	---

Frau W. bat ich für die nächste Coaching - Einheit an, sich mit dem Thema „Werte“ in ihrem beruflichen Kontext auseinanderzusetzen. Die herausgearbeiteten Werte sollten als Grundlage für eine Entscheidungsfindung genutzt werden können.

Ich stellte Frau W. in kurzen Sätzen die Methode vor und sie zeigte sich sehr interessiert damit zu arbeiten.

Hausaufgabe	Bis zur nächsten Coaching - Einheit sich gedanklich mit den eigenen beruflichen Werten auseinander zu setzen.
--------------------	--

2. Coaching - Einheit

Frau W. freute sich auf die 2. Coaching-Einheit – sie hatte keine Muße sich Gedanken über ihre beruflichen Werte zu machen.

Sie wollte gerne hierfür angeleitet werden, da es für sie eine ungewöhnliche Methode war.

Methode	Wertehierarchie als Grundlage
----------------	--------------------------------------

Dazu nutzte ich das Tool der Werthierarchie, in abgewandelter Form.

Hierfür entstand der gemeinsam erarbeitete Leitsatz:

„Welche Werte verbinde ich mit einem Arbeitsplatz?“

Ziel:

„Es ist nicht schwer, Entscheidungen zu treffen, wenn du deine Werte kennst.“

(Roy E. Disney)

Welche Werte verbindet Frau W. mit der Idee als Gesundheitsberaterin selbstständig tätig zu werden oder als Angestellte im kaufmännischen Bereich zu arbeiten?

1. Schritt: Sammeln von Werten

Fragetechnik	Werte Fragen
---------------------	---------------------

Im ersten Schritt bat ich Frau W. Begriffe für ihre Werte zu nennen, die ihr wichtig sind für einen Arbeitsplatz.

„Was ist Ihnen wichtig bezogen auf Ihren zukünftigen Arbeitsplatz?“

Dazu wurden verschiedene Bereiche beleuchtet, beispielsweise:

Persönlichkeit – Finanziell – Umfeld -

Beobachtung:

Bei dieser Arbeit bemerkte ich, dass Frau W. ab und zu Schwierigkeiten hatte Begriffe für ihre Werte zu finden. Somit entschied ich ihren Gedanken freien Lauf zu lassen und für sie wichtige Aussagen schriftlich festzuhalten und als Wert in umschriebener Form zu belassen.

Beispiel:

Wertebegriff	Wert in umschriebener Form
Sicherheit	sozialversicherungspflichtige Beschäftigung
Sicherheit	Wohnung bezahlen können

Visualisierung	Kärtchen zum Beschriften (s. Bilddatei Seite 9)
-----------------------	--

Damit Frau W. frei reden konnte, übernahm ich die Beschriftung der Kärtchen.

2. Schritt: Werte hierarchisch legen

Priorisieren der Werte:

Im nächsten Schritt sortierte Frau W. die Kärtchen mit den Werten nach ihrer Wichtigkeit.

3. Schritt: Besprechung der ersten vier Werte

Wir überprüften die ersten vier Werte in der Hierarchieliste noch einmal nach ihrer Stimmigkeit und sprachen anhand von Beispielen über die Wertigkeit dieser.

Ausblick	nächste Coaching – Einheit: Thema Ressourcenarbeit
-----------------	---

Frau W. bot ich für die nächste Coaching - Einheit sich mit dem Thema ihrer Ressourcen verbunden mit ihren Werten auseinanderzusetzen.

Ich stellte Frau W. in kurzen Sätzen die Methode vor und sie zeigte sich erneut sehr interessiert damit zu arbeiten.

Hausaufgabe	Bis zur nächsten Coaching - Einheit sich Gedanken zu Ressourcen zu machen
--------------------	--

3. Coaching - Einheit

Frau W. konnte sich diesmal in der Zwischenzeit Gedanken zu ihren Ressourcen machen. Sie beschäftigte sich mit diesem Thema allgemein und sie sprach auch mit ihrem Lebenspartner darüber.

Methode	Ressourcenarbeit: anhand von konkreten Beispielen Ressourcen zu den vier Werten finden
----------------	---

Im Gespräch erklärte ich Fr. W. das Ziel der anstehenden Ressourcenarbeit in Bezug auf ihre identifizierten Werte.

Ziel:

„Wenn du erstmal die Entscheidung getroffen hast, wirst du alle Menschen, Ressourcen und Ideen finden, die du benötigst.“

(Bob Proctor)

Welche Ressourcen sind bereits vorhanden, um die eigenen Werte bereits gut leben zu können, welche Ressourcen werden evtl. noch benötigt?

Betrachtung verschiedener Ebenen:

persönliche Kompetenzen als Ressource	fachliche Kompetenzen als Ressource	externe Ressourcen
--	--	---------------------------

1. Schritt: Sammeln von Ressourcen

Fragetechnik	Ressourcenorientierte Fragen
---------------------	-------------------------------------

Frage: „Was macht bringe ich fachlich für die Arbeitswelt mit?“

Antwort: „ eine kaufmännische Ausbildung“

Frage: „ Wer kann mich unterstützen?“

Antwort: „Partner“

Frage: „Welche persönlichen Eigenschaften bringe ich mit?“

Antwort: „ Verantwortungsbewusstsein“

Die gefundenen Ressourcen werden im Gespräch vertieft und anhand von Beispielen ausgeführt.

persönliche Kompetenzen	fachliche Kompetenzen	externe Ressourcen
• Verantwortungsbewusstsein • Gestaltungsfähigkeit	• Kaufmännische Ausbildung • Personalführungserfahrung	• Kontakte • Partner

Visualisierung	Kärtchen zum Beschriften (siehe Bilddatei Seite 9)
-----------------------	---

Damit Frau W. frei reden kann, übernahm ich erneut die Beschriftung der Kärtchen.

Beobachtung:

Frau W. fiel es leicht in den Bereichen persönliche Kompetenzen und fachlichen Kompetenzen Beispiele zu ihren Ressourcen zu finden. In dem Bereich externe Ressourcen unterstütze ich sie mit gezielten Fragen zum Lebenspartner, anderen Kontakten, früheren Erfahrungen etc..

2. Schritt: Ressourcen bewerten

In diesem Schritt sollen die Ressourcen mit Skalierungsfragen bewertet werden.

Ziel

Wie stark sind die Ressourcen bei Frau W. zum jetzigen Zeitpunkt ausgeprägt bzw. wie gut kann sie auf diese zurückgreifen, um sie für sich zu nutzen?

Fragetechnik	Skalierungsfragen
---------------------	--------------------------

Erläuterung für Frau W., Skalierung 1 – 10: 1 nicht vorhanden bis 10 sehr stark vorhanden

Beispiel:

Frage: „Ihre Ressource Verantwortungsbewusstsein, wie hoch ist diese zur Zeit vorhanden“

Antwort: „8“

Die Skalierungseinschätzungen werden direkt auf die Ressourcenkärtchen notiert (siehe Bilddatei Seite 9).

Beobachtung:

Frau W. benötigt für einige Skalierungen etwas mehr Zeit. Grundsätzlich empfand sie Freude daran und sie war erstaunt, wie hoch sie oft ihre vorhandenen Ressourcen einschätzte.

Resümee der 3 Coaching - Einheiten

Abschluss	Rückmeldung der Coachee
------------------	--------------------------------

Rückmeldung von Frau W. nach dem Nutzen der 3 Coaching -Einheiten für sie und Klärung der weiteren Schritte bzw. des ersten nächsten Schrittes.

Fragetechnik	geschlossene und offene Frage
---------------------	--------------------------------------

Frage: „Hat Ihnen das Coaching etwas gebracht?“

Antwort: „Ja, einiges.“

Frage: „Welche neuen Erkenntnisse konnten Sie evtl. gewinnen?“

Antwort: „ Das bei mir viele Ressourcen vorhanden sind, die ich einsetzen kann.“

Frage: „Fühlen Sie sich jetzt motiviert einen nächsten Schritt zu gehen?“

Antwort: „Der nächste Schritt wird für mich sein, mich mit meiner Bekannten zu treffen, die mir evtl. ein Job im kaufmännischen Bereich anbieten kann. Ich werde mit ihr in der nächsten Woche einen Termin ausmachen.“

Rückmeldung von Frau W.:

Fr. W. berichtete mir, dass die Erkenntnis ihres ausgeprägten Wert „Sicherheit“ (sozialversicherungspflichtige Beschäftigung und Wohnung bezahlen können) sie dazu bewog, sich mit dem Gedanken anzufreunden, den Weg eines „sicheren Arbeitsplatzes“ zu gehen. Sie konnte sich jetzt erst einmal vorstellen, in Teilzeit diesen Arbeitsweg zu gehen. Somit war Frau W. schon sehr konkret geworden. Der erste konkrete Schritt war die Kontaktaufnahme zu ihrer Bekannten.

Ende des Coachingprozesses

Resümee in der Rolle als Coach

Atmosphäre während der Coaching - Einheiten
--

Ich empfand die Atmosphäre während aller 3 Coachingsitzungen als sehr angenehm. Fr. W. war eine sehr interessierte Coachee und sie nahm alle Angebote gerne an.

Was hatte ich mir vorgenommen?

Rapport herstellen unter anderem durch Sprachmuster

Für meine Übungszwecke hatte ich mir im Vorfeld der Coaching – Einheiten vorgenommen auf Fr. W. Sprachmuster zu achten. Welchen Sinneskanal nutzt sie verstärkt in ihrer Wortwahl? Ich konnte heraushören, dass sie den kinästhetischen Kanal bevorzugte. Sie drückte sich häufiger mit Worten aus: fühlen, empfinde, liebe, anfühlen etc.

Ich versuchte in meiner Sprache diese Wörter einzubauen, was einerseits etwas anstrengend war und mich selbst ins Stocken brachte, andererseits klappte es mit der Zeit besser.
Für mich persönlich auch ein interessantes Tool, um einen guten Kontakt zum Coachee zu halten – „sich an die Sprache des Coachee anzupassen.“

Methoden

Coaching – Haus:

Das Arbeiten mit dem Coaching-Haus war für mich sehr hilfreich, um die Themen von Fr. W. sortieren zu können.

Schwierigkeiten hatte ich beim 2. Schritt / Organigramm, es fiel mir schwer die richtigen Fragen zu stellen, um daraus hilfreiche Ergebnisse zu erhalten.

Das innere Team / die inneren Anteile

Das Tool inneres Team / innere Anteile wende ich sehr gerne an und es eignete sich gut für die Coaching – Einheiten bei Frau W.

In diesem Coaching – Setting wandte ich es nur kurz an, um Frau W. mit ihrer inneren Ambivalenz zu entlasten.

Es war ein Teil des Coaching mit viel Humor, da diese Technik Leichtigkeit in die Coaching – Einheit brachte.

Wertearbeit

Die Wertearbeit empfinde ich im Allgemeinen als eine wichtige Arbeit im Coaching.

Dieses Tool eignete sich ebenfalls sehr gut zu Frau W. Thema der beruflichen Orientierung.

Frau W. spiegelte mir wider, dass dieses Thema für sie ein wichtiger Schritt für ihre berufliche Orientierung war.

Ressourcenarbeit

Die Arbeit mit den Ressourcen war ebenfalls ein sehr schönes Thema für Frau W..

Ressourcen zu finden, war anfänglich etwas holprig, da Frau W. manche ihrer Stärken nicht als Ressourcen benennen konnte. In dieser Einheit erlebte sie sehr viele „aha“ Momente.

Die Skalierung der Ressourcen war anfänglich ebenfalls mit viel Suche nach Beispielen verbunden und rief auch hier Erstaunen bei Frau W. hervor.

Visualisierung

Im Allgemeinen arbeite ich gerne mit Visualisierungstechniken: Einerseits gehen wichtige Gedanken nicht verloren, dient als Strukturierungshilfe und andererseits hat es auch eine spielerische Komponente und dadurch eine Leichtigkeit.

