

Offline-Coaching im Vergleich zum Online-Coaching anhand von zwei Beispielen

Offline vs. Online

In dieser Arbeit werden Coaching-Prozesse verglichen in Bezug auf die Planung, Ausführung und Umsetzung. Zum einen als Offline-Prozess und zum anderen als Online-Session.

Anhand von zwei verschiedenen Coachings wird ein Vergleich gezogen und das Feedback der Coachees beschrieben. Ein Termin wurde gemeinsam mit einem Coachee im gleichen Raum ausgeführt. Das zweite Coaching wurde über ein Online-Programm umgesetzt.

Im Allgemeinen werden Offline- und Online-Termine kritisch betrachtet, jedoch findet seitens der ausführenden Coachin keine Wertung statt, welche Art der Ausführung diese bevorzugt.

Welche Voraussetzungen müssen für ein Offline- oder Online-Coaching gegeben sein? Was für Vor- und Nachteile ergeben sich bei den Coachings und welche Herausforderungen und Schwierigkeiten können auftreten? Kann der Kontakt zwischen Coachin und Coachee aufgebaut werden in beiden Coaching-Sessions?

Diese und viele weitere Fragen stellten sich vor und nach den Coaching-Prozessen.

Inhalt

Seite

- | | |
|--|---|
| ❖ Bedeutung von Offline und Online | 2 |
| ❖ Beschreibung der Klienten | 2 |
| ❖ Wo fanden die Termine statt? | 2 |
| ❖ Vorstellung der Arbeitsweise der Coachin | 3 |
| ❖ Herangehensweise bei beiden Coachings (offline & online) | 3 |
| ❖ Coaching mit Coachee A | 3 |
| ❖ Coaching mit Coachee B | 4 |
| ❖ Coaching-Prozess Vergleich Offline zu Online | 5 |
| ❖ Kritische Betrachtung von Offline-Coaching und Online-Coaching | 6 |
| ❖ Fazit | 8 |

Bedeutung von Offline und Online

Was bedeutet eigentlich offline? Der Begriff kommt aus dem Englischen und heißt so viel, dass man keine Netzverbindung hat, weder über Internet noch über Telefon. Ein Gespräch offline umzusetzen, bedeutet auch, dass die beteiligten Personen sich in einem Raum bzw. in unmittelbarer Nähe aufhalten, um sich verstehen und sehen zu können. Dies kann drinnen in einer Räumlichkeit sein oder auch draußen.

Was bedeutet hingehen online? Online ist auch Englisch und heißt so viel wie angeschlossen oder in der Leitung sein. Online zu sein bedeutet, dass man sich mit einem Gerät in das Internet eingewählt hat und mit Hilfe eines Programms Kontakt zu einer weiteren oder mehreren Personen online aufnehmen kann. In dieser Arbeit wird ein Online-Prozess beschrieben, welcher über ein Videokonferenzprogramm umgesetzt wurde.

Beschreibung der Klienten

In dieser Arbeit werden zwei Coaching-Prozesse beschrieben mit Klienten, die sehr offen waren für ein Coaching und sich darauf eingelassen haben. Um beide Coaching-Sessions bestmöglich vergleichen zu können, wurden zwei Coachings herausgesucht, welche ähnliche Themen hatten und eine ähnliche Herangehensweise aufwiesen. Zur Vereinfachung wird in dieser Arbeit von „Coachee A“ und von „Coachee B“ gesprochen und die männliche Form verwendet. Der Klient wird zum „Coachee“ sobald dieser ein Coaching annimmt. Die Person, welche den Coaching-Prozess mit den Klienten umsetzt, folglich der ausführende des Coachings, wird hier „Coachin“ genannt.

Coachee A: Im ersten Coaching-Prozess handelt es sich um einen Termin mit einer weiblichen Person, die Ende 20 und ledig ist, keine Kinder hat, in einer WG in einer Großstadt in Deutschland lebt und berufstätige Angestellte ist.

Coachee B: Im zweiten Coaching-Prozess handelt es sich um einen Termin mit einer männlichen Person, die Anfang 30 und verheiratet ist, keine Kinder hat, im ländlichen Raum in Deutschland lebt und Selbstständiger ist.

Wo fanden die Termine statt?

Das klassische Coaching-Setting funktioniert so, dass sich Coachin und Coachee persönlich in einem Raum treffen und miteinander sprechen. Mit Coachee A fand der Termin gemeinsam in einer Räumlichkeit statt, welche die Möglichkeit gewährte in Ruhe und Privatsphäre miteinander zu sprechen. Jeder hatte Wasser zu trinken und einen bequemen Sessel mit genügend Abstand gemäß den pandemischen Regeln im Jahr 2020/21. Der Termin fand mit Mundschutz statt und die Räumlichkeit wurde regelmäßig gelüftet. Der Termin dauerte ca. 90 Minuten.

Mit Coachee B fand der gemeinsame Termin über das Online-Programm Zoom statt. Online waren Coachin sowie Coachee B, beide an verschiedenen Orten, jeweils alleine in getrennten Räumen, in denen Privatsphäre gegeben war. Keiner musste auf pandemische Vorgaben achten. Der Termin dauerte ca. eine Stunde.

Vorstellung der Arbeitsweise der Coachin

Vor den Coachings wurde sich die Coachin noch einmal ihrer Haltung bewusst, nämlich die des Konstruktivismus. Dabei unterstützend waren die einfachen, aber prägnanten Worte „Ich bin okay, Du bist okay“. Zu Beginn stellte sich die Coachin bei den Coachees vor, mit den Hinweisen darauf was systemisches Coaching ist und was Sie anbietet. Wichtig war es für die Coachin bei beiden Coaching-Stunden eine Basis bzw. Beziehung zum Coachee herzustellen, damit der Coachee sich wohl fühlt und für ein vertrauensvolles Gespräch eine gute Grundlage geschaffen wird. Zusätzlich wurde darauf hingewiesen, dass in dem Coaching-Prozess Fragen gestellt werden. Die Coachin bat um Erlaubnis diese Fragen an den Coachee stellen zu dürfen. Erwähnt wurde, dass die Coachin nicht für Entscheidungen und Lösungen zuständig ist. Hervorgehoben wurde, dass das systemische Coaching dabei helfen kann, dass der Coachee eine andere Sichtweise auf seine Situation bekommt und für diesen neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden. Ergänzt wurde der Hinweis auf Schweigepflicht und Datenschutz wegen der Mitschrift, dem Protokoll und der Kommunikation im Allgemeinen. In beiden Coaching-Prozessen wurde die gleiche Art und Weise der Vorstellung gewählt um eine Vergleichsgrundlage von offline und online zu bekommen. Im Weiteren wurde sich darüber unterhalten wie der Tag bisher lief.

Herangehensweise bei beiden Coachings (offline & online)

Als Anstoß der beiden Coaching-Prozesse wurde damit begonnen den Auftrag bzw. das Ziel des Coachees zu klären. Mit der Frage, welche die Coachin zu Beginn stellte, „Wofür sitzen wir denn jetzt hier zusammen?“, begonnen beide Coachees erst einmal offen zu erzählen was sie beschäftigt. Bei beiden Coachees war auffällig, dass das eigentliche Thema noch nicht hervorstach, sondern erst einmal ein „Präsentierproblem“ darstellte. Für den aktuellen Termin wurden beide Coachees dann mit Hilfe der Methode des Coaching-Hauses, zu deren eigentlichen Ziel geführt. Beide Coachees konnten für sich eine klare Zieldefinition formulieren.

Coaching mit Coachee A

In dieser Beschreibung wird nicht das konkrete Thema dargestellt, sondern der Prozess des Offline-Coachings mit Coachee A. Nachdem das Ziel für den aktuellen Termin durch das Tool des Coaching-Hauses klar war, konnten weitere Tools und Methoden angewandt werden. Zu Beginn wurde mit

Hilfe von systemischen Fragen die Wirklichkeitskonstruktion erfragt, beispielsweise durch zirkuläre Fragen, um eventuell vorhandene Interaktionen eines Systems zu beleuchten. Weiterhin wurde zu Anfang des Coachings eine Skalierung (1-10) eingesetzt um herauszufinden bei welcher Zahl der Coachee sich anfänglich hin zu seinem Ziel befand. Der Coachee A befand sich anfangs bei der Zahl 3. Die 0 stand dafür, dass das Ziel in weiter Ferne liegt. Die 10 auf der Skala, stand dafür, dass der Coachee sein Ziel erreicht hat. Die Skalierung wurde von der Coachin auf einem Flipchart gezeichnet. Hierbei wurde noch auf Skalierungsfragen eingegangen. Daraufhin stellte sich durch die konkrete Betrachtung einer bestimmten Situation schnell heraus, dass das „Innere Team“ beleuchtet werden kann. Es wurden sechs Anteile herausgearbeitet mit den Anteilen gespielt und Fragen zur Möglichkeitskonstruktion gestellt. Die inneren Anteile wurden von der Coachin mit einem Stift auf Papier gebracht, jeder Anteil wurde auf ein eigenes Blatt geschrieben. Der Coachee durfte die Anteile am Flipchart für sich passend anordnen und es wurde reflektiert was passiert, wenn die Anordnung verändert wird. Die Ressourcen des Coachees konnten durch die Anteile und durch lösungsorientierte Fragen ausgearbeitet und bewusst gemacht werden. Eine „Hausaufgabe“ wurde festgelegt, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt werden sollte. Es wurde die Vereinbarung getroffen, dass sich der Coachee A bei der Coachin mit der Umsetzung per WhatsApp oder E-Mail zurückmeldet. Da der Coachee A für sich noch einen Art Abschluss des Coachings benötigte, wurde gemeinsam eine „Problemlösungsgymnastik“ erarbeitet durch das „Brücken-Modell“. Danach war das Coaching für den Coachee A schlüssig, passend und abgeschlossen. Am Ende stand Coachee A auf der Skala hin zum Ziel auf einer 7-8. Ein zweiter Termin, vor Ort in einem Raum, wurde vereinbart.

Coaching mit Coachee B

In dieser Beschreibung wird ebenfalls nicht konkret auf das Thema des Coachees B eingegangen, sondern der Prozess des Online-Coachings mit Coachee B erläutert. Wie bei der „Herangehensweise bei beiden Coachings“ beschrieben, wurde durch das Coaching-Haus die Auftragsklärung festgelegt. Im weiteren Verlauf erarbeitete die Coachin mit dem Coachee B die Zieldefinition. Auch hier wurde durch Skalierung eingeordnet auf welcher Zahl der Coachee zu Beginn des Termins stand, um im Nachgang einen lösungsorientierten Vergleichswert zu haben. Bei dieser Skalierung wurde das aktuelle Gefühl des Coachees skaliert, welches beschrieb wie der Zustand am Anfang des Coachings war und am Ende des Termins. Die Skala war auch hier von 1-10 aufgeteilt. Die 10 stand für ein sehr gutes und wohlige Gefühl und die 0 stand für ein schlechtes Gefühl mit Unwohlsein. Der Coachee stand anfangs bei der Zahl 4. Im Weiteren wurden die Wirklichkeitskonstruktion des Coachees und dessen System beleuchtet. Anhand der Beschreibung einer spezifischen Situation wurden, mit Hilfe des Vier-Schritte-Modells, die vier Möglichkeiten herausgearbeitet, um einen Veränderungsprozess anzustoßen. Die Ergebnisse aus diesem Modell ergaben im Weiteren mit der Methode des „Inneren Teams“ fortzusetzen. Die Coachin arbeitete mit dem Coachee zwei Anteile aus. Die Coachin nutze zur Visualisierung ein Whiteboard online, um für den Coachee das innere Team bildlich und textlich darzustellen. Auf diesem Whiteboard konnte der Coachee schließlich die Anteile für sich passend

platzieren. Durch zirkuläre und lösungsorientierte Fragen wurde die Anordnung der Anteile verändert und verdeutlicht, was sich beim Coachee dadurch verändert. Der Coachee B konnte die Anteile auf dem Whiteboard virtuell selbst verschieben, gleichzeitig konnte die Coachin dies auf ihrem Bildschirm verfolgen und weitere Fragen dazu stellen. Anschließend wurde zu den Anteilen eine Aufgabe für zu Hause festgelegt, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt umgesetzt werden sollte. Der Coachee entschied sich dazu, dies in dem Whiteboard zu dokumentieren und der Coachin eine Nachricht zu senden, sobald die Aufgabe gelöst wurde. Der Coachee B wollte, als Abschluss des Termins, gerne einen Anteil nochmal genauer betrachten. Hier wurde die Methode das „Seiten-Modells“ genutzt um diesen Anteil zu relativieren. Nach dieser Ausführung kam die Skalierung nochmal zum Einsatz, um herauszufiltern, auf welcher Zahl, bzw. bei welchem Gefühl der Coachee steht. Der Coachee stand nach der Umsetzung der verschiedenen Methoden und Tools auf der Zahl 8. Der Coachee B fühlte sich gut und das Coaching war für ihn rund und zu diesem Zeitpunkt abgeschlossen. Auch nach diesem Coaching wurde ein zweiter Termin vereinbart für ein weiteres Online-Coaching.

Coaching-Prozess Vergleich Offline zu Online & Feedback der Coachees

Der Vergleich der beiden Coaching-Prozesse beinhaltet die konkrete Betrachtung des Feedbacks der beiden Coachees und die Eindrücke der Coachin.

Beim Online-Coaching wurde ein Programm genutzt, welches für Videokonferenzen geeignet ist und bei welchem auch eine Art Whiteboard zur Verfügung stand um daran zu arbeiten oder Notizen zu machen. Die Qualität der Online-Übertragung war mit konstanter Qualität und guter Verbindung. Gleichzeitig waren das Bild und der Ton beidseitig gut und ohne Unterbrechungen.

Aufgrund der pandemischen Lage im Jahr 2020/21 wollten viele Klienten ein Online-Coaching haben, statt gemeinsam mit Beschränkungen in einem Raum zu sitzen. Für die Coachin war das Online-Coaching mit weniger Aufwand verbunden und Termine waren besser zu finden. Die Coachees waren flexibler in der Planung und Umsetzung. In dem speziellen Beispiel konnte der Coachee B von zu Hause aus mit der Coachin sprechen, da dieser Home-Office hatte. Die Uhrzeiten und Terminabsprache für ein Coaching waren für beide Seiten flexibler. Coachee B konnte sich in seiner Mittagspause etwas Luft verschaffen und tagsüber mit der Coachin den Termin umsetzen. Für das Coaching mit Coachee B konnte die Coachin besser auf die Terminwünsche eingehen, als mit Coachee A. Mit Coachee A war ein Coaching nur am Abend möglich, aufgrund der Anfahrt und den Arbeitszeiten des Coachee. Die Terminfindung mit Coachee A gestaltete sich aufwendiger, da bei dem Gespräch vor Ort auch zusätzlich auf die pandemische Lage und die Ausgangsbeschränkungen Acht gegeben werden musste.

Beide Coachees gaben Feedback zum Thema „Traue ich mich überhaupt ein Coaching mitzumachen und wie war die Umsetzung online und offline?“

Von Coachee B kam die Rückmeldung, dass es ihm leichter gefallen ist online das Coaching zu machen, da er in seinem gewohnten und bekannten Umfeld war und er sich nicht extra in sein Auto setzen musste, um die weite Strecke zu fahren. Durch das Gespräch von PC-Bildschirm zu PC-Bildschirm hat sich Coachee B getraut auch mehr Dinge anzusprechen. Das Coaching mit Coachee B war eine Kombination aus einem auditiven und visuellen Kanal in Verbindung mit einem internetbasierten Whiteboard zur Visualisierungen. Die Arbeit mit dem Whiteboard funktionierte ohne Probleme und war leicht zu verstehen. Obwohl beide Personen nicht in einem gemeinsamen Raum waren, sondern virtuell miteinander verbunden, konnten körperliche Übungen umgesetzt werden. Coachee sowie Coachin konnten sich vom Bildschirm räumlich entfernen und die körperlichen Methoden verstehen und ausführen. Obgleich der virtuellen Umgebung, war es für Coachee B möglich Vertrauen zur Coachin aufzubauen und sich zu öffnen. Das konstruktive Feedback vom Coachee B war, dass dieser den Eindruck hatte, zu wenig Augenkontakt mit der Coachin gehabt zu haben. Dies hat den Coachee irritiert und er begründete dies durch die Bildschirmsituation. Für das nächste Gespräch wünschte er sich mehr Augenkontakt. Ansonsten bevorzugt Coachee B weiterhin die online Situation.

Von Coachee A kam die Rückmeldung, dass es diesem leichter fiel sich vollständig über die komplette Zeit zu konzentrieren, wenn sich beide, also Coachee und Coachin im gleichen Raum gegenüber sitzen. Als ein Grund wurde genannt, dass der Coachee, aufgrund der pandemischen Lage, schon seit fast einem Jahr in Home-Office arbeitet und den ganzen Tag vor dem Bildschirm Termine hat und privat solche wichtigen Termine nicht auch am PC umsetzen möchte. Für Coachee A ist die Verbindung zur Coachin sehr wichtig und er konnte sich aus diesem Grund nur den direkten Kontakt vorstellen. In dem Feedback von Coachee A wurde auch nochmal bestätigt, dass die direkte Verbindung für diesen eine ausschlaggebende Rolle spielte um Vertrauen für ein Coaching aufzubauen. Der Zeitaufwand und die weite Anfahrt störte den Coachee A nicht, da dieser sich gerne die Zeit nehmen wollte seine Themen zu bearbeiten. Laut der Rückmeldung des Coachee A war es anfänglich eine Herausforderung sich auf die neue Umgebung einzustimmen und vom Stresslevel runterzukommen. Nachdem sich Coachee und Coachin vorgestellt hatten und etwas Zeit vergangen war, fühlte sich der Coachee A in der Räumlichkeit, Umgebung und Nähe der Coachin sehr wohl. Coachee A möchte alle weiteren Termine weiterhin offline in den Räumlichkeiten der Coachin umsetzen. Kann sich aber vorstellen dies auch online auszuprobieren, falls sich Ausgangsbeschränkungen durch die Pandemie noch verstärken sollten.

Kritische Betrachtung von Offline-Coaching und Online-Coaching

Vor den Coachings kam folgende Frage auf: Was macht die virtuelle Welt mit dem Aufbau der Beziehung und Sympathie zwischen Coachin und Coachee?

Die Online-Erfahrung hat gezeigt, dass es etwas Anderes ist, ob sich die Personen unmittelbar treffen, sehen und wahrnehmen oder ob die beiden Gesprächspartner in eine Kamera schauen. Die Beziehungsgestaltung ist beim Kontaktaufbau online eine andere Art und Weise, als im direkten

Kontakt, bei welchem die Coachin dem Coachee persönlich und direkt begrüßt und eine Tasse Kaffee, Wasser oder ähnliches anbieten kann. Beim Online-Coaching konnte das Gespräch dennoch ebenso mit der Nachfrage nach dem Befinden starten. Hierbei konnte die Coachin besonders auf die Zwischentöne in der Antwort achten, auf die Vibration in der Stimme, das leise Zögern im Satz und darauf eingehen und nachfragen. Beim Online-Coaching war die komplette Aufmerksamkeit der Coachin gefragt was die Töne und Gesichtszüge angeht. Beim Offline-Coaching hat sich gezeigt, dass es etwas leichter und angenehmer ist die Körpersprache des Coachee in den Prozess mit einzubeziehen und derselben Beachtung zu schenken und darauf einzugehen.

Beim Online-Coaching hat sich herausgestellt, dass die Coachin sehr achtsam sein musste mit der Tonlage und bei Feinheiten in der Stimme des Coachees. Bei einem achtsamen Umgang im virtuellen Raum könnte die Stimmlage des Coachees ein Anlass sein für Nachfragen und Feedback durch die Coachin. Beim Online-Coaching war es schwieriger die komplette Gestik und Mimik des Coachee zu sehen und mitzubekommen. Je nachdem welches technische Gerät benutzt wird, ist mitunter nur der Kopf zu sehen und nicht der Körper oder die Extremitäten. Bei der Qualität der Videoübertragung kommt es darauf an wie die Internetverbindung ist und das Programm als Solches.

Das Coaching mit Video erlaubte der Coachin dennoch unmittelbar zu reagieren oder ein Feedback zu geben, wenn beispielsweise Fehler bei der Durchführung einer Übung auftraten oder für die Intervention relevante Reaktionen in der Mimik oder Gestik des Coachees wahrgenommen werden sollten. Es gibt Coachees, die erstarren und fangen an sehr gezwungen zu sprechen, wenn während des Coaching-Prozesses Fragen gestellt werden und Methoden genutzt werden, die erst einmal unbekannt und neu erscheinen. Um dem entgegen zu wirken kann je nach Methode, während eines Coachings, ein online Whiteboard genutzt werden. In dem Moment, in welchem sich der Coachee auf das Board konzentrieren muss, sieht sich dieser nicht selbst und auch die Coachin nicht. Dadurch kann sich eine größere Offenheit und Tiefe des Gesprächs entwickeln. Der Coachee spricht hier wie zu sich, als wäre er alleine.

Beim Offline-Coaching wurde ein Flipchart genutzt um dort Notizen aufzuzeichnen und es konnten ausgearbeitete Ergebnisse aus dem Gespräch dort schriftlich aufgenommen werden. In dieser Zeit gab es Sprechpausen für den Coachee und die Möglichkeit die Gedanken zu sammeln und vielleicht neu zu ordnen. Der Coachee hatte in der Zeit eine größere Verschnaufpause.

Beim Online-Coaching war auffällig, dass solch ein Termin oft konzentrierter ist und es schneller zu Ergebnissen kommt. Dadurch kann es auch anstrengender für den Coachee sein und die Aufmerksamkeitsspanne nimmt von Zeit zu Zeit ab. Eine Erkenntnis daraus ist, dass virtuelle Termine tendenziell kürzer sein sollten, als persönliche Treffen. Eine Dauer von 45 bis zu 90 Minuten kann einen guten Richtwert darstellen. Bei Online-Terminen sind die Sinneskanäle eingeschränkt, aus diesem Grund kann es von Vorteil sein sich bewusst Gedanken zu machen, wie diese Herausforderung als Chance genutzt werden kann und diese durch andere Kanäle ausgeglichen werden kann.

Ist ein Online-Coaching genauso effektiv wie ein Offline-Coaching?

Hinter der Frage könnte die Absicht stehen, den Coaching-Prozess gleichermaßen und umfassend wie im klassischen Coaching umzusetzen und Tools und Methoden greifbar in die virtuelle Welt zu übertragen. Beim Online-Coaching sollte man sich nicht durch Methoden und bekannte Vorgehensweisen festlegen lassen müssen. Durch Erfahrungen und mit der Grundlage eines soliden Wissens, konnte sich die Coachin die Freiheit nehmen, das Vorgehen aus dem Offline-Coaching kreativ neu zu gestalten. Die Sammlung an Ergebnissen hat gezeigt, dass gar nicht so viel verändert werden muss und dass die Wirkung eines Coachings auch online funktioniert.

Aus welchem Grund sollte es die Möglichkeit für Online-Coachings geben? Was sind die Vorteile für die Coachin und die Coachees?

Das am meisten herausstechende Argument ist eine Verknüpfung aus Flexibilität und auch Ökonomie. Das Online-Coaching kann in kleinere Zeiteinheiten umgesetzt werden, ohne dass der Coachee Zeit einplanen muss für die An- und Abreise, sowie auch die Coachin keine Zeit aufwenden muss für den Hin- und Rückweg zu einer Coaching-Session. Allgemein ist beim virtuellen Coaching der Reiseaufwand begrenzt und es kann unter anderem Zeit eingespart werden. Die Coachin sowie der Coachee können sich von überall aus, wo es eine Internetverbindung gibt, online anmelden. Weitere Argumente für das Online-Coaching können sein, dass sich die Coachin bei ihrem Kundenkreis nicht auf eine Region einschränken möchte und das durch die Flexibilität auch nicht muss. Bei wetterbedingten Einschränkungen in der Mobilität können dennoch Coachings angeboten werden. Online läuft auch darauf hinaus, dass eine größere potentielle Kundschaft schneller erreicht werden kann. Weitere Argumente für Online-Coaching sind Personen, die wenig Zeit haben und Personen, die kleine Kinder oder Tiere haben, welche nur für kurze Zeit alleine gelassen werden können.

Fazit

Das Online-Coaching ist nicht ganzheitlich. Es wird deutlich, dass es sich hier eher um eine Antwort auf die Bedürfnisse der Klienten handelt, aber nicht um die einzige, die es gibt. In der heutigen Zeit gibt es so viele Möglichkeiten zu coachen. Coachings müssen nicht zwangsläufig in einer Räumlichkeit drinnen stattfinden, sondern können auch in der Natur, beim Wandern, als Coaching an außergewöhnlichen Orten u. ä. angeboten werden.

Durch die aktuelle pandemische Lage ist es nicht abwegig ein „Eins-zu-Eins Coaching“ eher draußen umzusetzen, als in einem Raum mit Mundschutz zu sitzen und regelmäßig den Raum lüften zu müssen.

Die Erfahrung aus mehreren Coachings, mit unterschiedlichsten Persönlichkeiten hat aufgezeigt, dass das Coaching online oder offline Persönlichkeits- und Stilsache ist. Wenn sich Coachin und Coachee im virtuellen Raum finden, kann das wunderbar werden und die Themen können genauso

gut bearbeitet werden, wie wenn sich beide im gleichen Raum aufhalten. Wenn es nicht funktioniert, kann ein anderer Weg gefunden werden. Die Umsetzung ist sehr subjektiv zu bewerten und von Coachee zu Coachee verschieden. Es kann keine Pauschalaussage getroffen werden, welcher Weg der Richtige ist. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ oder „Einfach“ oder „Schwer“.

Die Offenheit der Coachin, für beide Arten, ein Coaching umzusetzen besteht weiterhin. Letztendlich kommt es auf die Wirklichkeit des Coachees an, wie sich dieser vorstellt den Termin zu gestalten und umzusetzen.

Aber was ist denn überhaupt die Wirklichkeit? Hierzu gibt es einen konstruktivistischen Ansatz, welcher den Abschluss dieser Arbeit unterstreichen soll.



**„Ich bin frei, denn ich bin
einer Wirklichkeit nicht
ausgeliefert, sondern kann
sie gestalten.“**

(P.Watzlawick)