

Coachsulting – Das Blending von Coaching und Beratung

Exemplarisch dargestellt am Beispiel Breitensport

Abschlussarbeit im Rahmen der
Ausbildung zum systemischen Coach bei
Inkonstellation

A.B.

Mai 2024

Executive Summary:

Diese Arbeit beschäftigt sich mit Blending eines professionellen Coaching-Ansatzes mit einer Trainertätigkeit im Sportkontext als Alternative zum Ansatz eines Personal Trainers am Beispiel eines Breitensportlich orientierten Laufwiedereinsteigers. Dieses Blending von Arbeitsweise und Haltung soll im Folgenden als „Coachsulting“ und der Coach, der so agiert, als „Coachsult“ benannt werden. Am Beispiel der Zusammenarbeit soll aus der Perspektive des Coaches analysiert werden, wie die Trainer-Anteile unter Beibehaltung der coachenden Haltung sinnvoll eingesetzt werden können.

Das Coachsulting soll als Alternativoption zu einer Zusammenarbeit zwischen einem Klienten und einem Experten gesehen werden. Eine solche Zusammenarbeit ist angebracht, wenn der Klient ein Thema bearbeiten möchte, was eine fachliche Expertise voraussetzt, über die er selbst nicht verfügt.

Tatsächlich herrschen jedoch oft Fälle vor, bei denen der Klient selbst bereits über ein substantielles Maß an Wissen in seinem Thema verfügt, das nur selektiv durch Fachwissen eines Experten ergänzt werden muss. In dem dieser Arbeit zugrunde liegenden Fallbeispiel des Lauftraining verfügt der Klient über Vorerfahrung und Vorwissen für sein Lauftraining und insbesondere kennt er seinen Körper und seine Motivatoren besser als ein außenstehender Trainer. Ihn fehlt jedoch Know-how, um sein Training sportwissenschaftlich sinnvoll, insbesondere effektiv zielorientiert und verletzungsfrei, zu gestalten. Hier bedarf es einer Beratung durch einen Experten – einem „Personal Trainer“.

Vorliegende Arbeit untersucht, wie ein Rollenmodell, das wesentliche Haltungselemente eines Coaches, nämlich eine Gleichrangigkeit, eine fragende Haltung und die Abgabe der Verantwortung zur Lösungsfindung – hier: der Herangehensweise ans Lauftraining – an den Klienten, mit der Rolle eines Trainers in Verbindung gebracht werden kann. Hierbei ist das erklärte Ziel, die Zusammenarbeit zwischen Coachsult und Klient so nahe wie möglich an das „reine“ Coaching zu bringen und nur so viel wie nötig mit trainingssteuernden Impulsen zu ergänzen. Im ersten Teil der Arbeit erfolgt eine Reflektion, wie dies gelingen kann.

Die Arbeit beschreibt dann die Gesprächsführung in gemeinsamen Austauschen von Coachsult und Klient. Dabei steht die Perspektive des Coachsults im Vordergrund. Dies wird exemplarisch durch die Darstellung und Analyse der Gesprächsführung anhand eines Beispielfalls dargestellt.

Den Abschluss der Arbeit bildet zunächst eine Beleuchtung des Ergebnisses des Prozesses im Hinblick auf Funktionalität der Methodik und Nutzen für den Klienten. Dies erfolgt auf Basis einer exemplarischen Selbstreflektion des Coachsults und der Befragung des Klienten. Anschließend wird ein Versuch unternommen, den Coachsulting-Ansatz für weitere sinnvolle Anwendungsgebiete, bei denen Klienten kein vollständiges Expertenwissen haben können und dennoch einen erheblichen Teil der für ihre Ziele sinnvollen Lösung in sich tragen und dies im Rahmen eines Coachings erarbeitet werden kann, vorzuschlagen.

1. Einleitung

Das mächtige Instrument Coaching, bei dem der Klient die Lösung seines Anliegen in sich trägt und mithilfe eines Coaches für sich aufschließt, hat seine Grenzen dort, wo Expertenwissen und Erfahrung erforderlich sind, um sinnvolle Ergebnisse zu erzielen.¹ Zwei Beispiele dafür sind erstens eine Krankheit oder Verletzung, bei der ein Klient nur mithilfe eines fachkundigen Arztes Heilung erlangt und zweitens eine Computeranwendung, bei der der Klient nur durch Anleitung eines Experten die Bedienung des Geräts sinnvoll erlernen kann. Bei einer solchen Konstellation findet die Beziehung zwischen dem Klienten und – in diesen Fällen – dem Experten in der Regel als klassische Beratung statt: der Klient bekommt Ratschläge, wie er sich verhalten soll, z.B. soll er ein spezifisches Medikament einnehmen oder den Computer in einer spezifischen Weise bedienen.

Sind jedoch Herausforderungen oder Ziele eines Klienten dergestalt, dass er vieles in sich trägt und nur punktuell Impulse eines Experten für eine sinnvolle Lösung bzw. Zielerreichung benötigt, sieht der Verfasser eine Vorgehensweise als sinnvolle weitere Option, die eine Mischform aus Coaching und Beratung darstellt. Denn es ist einerseits unnötig, dass der Experte ausschließlich seinen Expertenrat über den Klienten „ausschüttet“, denn letztere hat ja bereits eine gute Ahnung vom Thema. Andererseits ist eine Lösung bzw. Vorgehensweise für den Klienten immer besser umzusetzen, motivierender und nachhaltiger, wenn der Klient zum einen die Lösung zum erheblichen Teil selbst entwickelt hat und diese zum anderen auch zu ihm passt.²

Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich vorliegende Arbeit mit diesem Blending aus Coaching und Beratung anhand eines konkreten Anwendungsbeispiels eines Coachings in Verbindung mit einer Trainertätigkeit im Sportkontext. Exemplarisch soll die Zusammenarbeit mit einem Breitensportlich orientierten Klienten, der mit dem Lauftraining beginnen möchte, insbesondere aus der Perspektive des Coaches, betrachtet werden. Dieses Blending von Arbeitsweise und Haltung soll im Folgenden als „Coachsulting“ (Kofferwort aus Coaching und Consulting) und der Coach, der so agiert, als „Coachsult“ benannt werden.

Professionelles Coaching ist definiert als Hilfe zur nachhaltigen Selbsthilfe. Während des Coachingprozesses, den der Coach verantwortet, gewinnt der Klient neue Erkenntnisse, setzt diese in Handlungsalternativen um und lernt, die Wirkungen seines Handelns in seinem Umfeld einzuschätzen. Der Klient lernt, wie er selbst Probleme und Konflikte löst und bewältigt. Er bestimmt das Ziel des Coachings, die Kriterien für die Zielerreichung legen Coach und Klient gemeinsam fest.³

Die Rolle eines Trainers im Sportkontext ist darauf ausgerichtet Grundlagentraining für Sportler – im Zusammenhang dieser Arbeit im Folgenden synonym als Klient bezeichnet -- kompetent planen, organisieren und durchführen zu können.⁴ Damit ist der Trainer im Entwicklungsprozess direktiv tätig und leitet an. Dies folgt u.a. aus der Tatsache, dass er einen Kompetenz-, Erfahrungs- und Wissensvorsprung gegenüber dem Klienten hat. Die körperliche und mentale Umsetzung in Form der sportartspezifischen Bewegung führt der Klient aus.

Die Arbeit untersucht, wie ein Rollenmodell, das wesentliche Haltungselemente eines Coaches, nämlich die Abgabe der Lösungsfindung – hier: der Herangehensweise ans Lauftraining – an den

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form der Sprache genutzt, gemeint sind jedoch Menschen allen Geschlechts.

² „Von außen kommende Eingriffe *verdrängen* die intrinsische Motivation, wenn sie von den Individuen als *kontrollierend* empfunden werden. In diesem Fall vermindern sich sowohl die Selbstbestimmung, die Selbsteinschätzung als auch die Ausdrucksmöglichkeit“, Frey (2015), S. 24.

³ Webseite des DVCT, <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle>, Zugriff 21.2.24

⁴ Webseite des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), <https://trainerinsportdeutschland.dosb.de/fuer-trainerinnen#akkordeon-24887>, Zugriff 21.2.24

Klienten, mit der Rolle eines (Sport-)Trainers in Verbindung gebracht werden kann. Dabei beschreibt sie Verhaltensweisen im gemeinsamen Prozess bzw. Dialog von Coachsult und Klient und beleuchtet exemplarisch die Vorgehensweise und das Ergebnis anhand dieses Beispielfalls.

Nach einer Bewertung der exemplarischen Vorgehensweise durch den Klienten und den Coachsult bilden eine Analyse und ein Ausblick, wo weitere Anwendungsbereiche wie auch Grenzen dieser Methodik liegen könnten, den Abschluss der Arbeit.

2. Beschreibung des Beispielfalls

Das Beispiel, das in dieser Arbeit das konkrete Vorgehen im Coachsulting-Ansatz illustrieren soll, handelt von einem Klienten, der den Coach – der zugleich auch Triathlon-Trainer ist – um Unterstützung bei seinem Ziel, regelmäßig Laufen zu gehen und dabei Freude zu empfinden, gebeten hatte.

Im Vorgespräch klärte sich, dass beim Klienten Vorerfahrungen bestehen, dass einerseits Laufen an sich, also dessen Bewegungsablauf, nicht erlernt werden muss und andererseits sich Joggen in der Vergangenheit stets freudlos angefühlt hat bzw. nach wenigen Versuchen wieder eingestellt wurde. Durch die früheren Lauferfahrungen in Verbindung mit den ebenfalls vermittelten Informationen vom Klienten an den Coach, dass er sich schon mittels Internet und Büchern mit Vorschlägen und Empfehlungen zu Trainingsplänen zum Laufeinstieg beschäftigt hat, ließen den Versuch zu, den Coachsulting-Ansatz in diesem Beispielfall anzuwenden und auszuprobieren.

In Vorbereitung auf die erste Coachsulting-Session analysierte der Coach, welche Informationen er zur Einschätzung des Systemumfelds des Klienten benötigt, nämlich: Wie ist sportliche Vorerfahrung? Welche Vorerkrankungen bzw. Verletzungspotenziale bestehen möglicherweise? – und müssen abgeklärt werden, bevor der Coachsult seriös einen Laufeinstieg empfehlen kann.⁵ Werden zur Prophylaxe Maßnahmen wie z.B. Kraft- bzw. Rumpfstabilisationstraining durchgeführt? Wie können konkret Trainingseinheiten in Tagesablauf integriert werden? An welchem Ort könnte das Training stattfinden? Welche Motivatoren lassen sich nutzen? Ist eventuell Training in einer Gruppe möglich und sinnvoll? Welche Demotivatoren zeichnen sich ab? Wie können diese verhindert bzw. vermindert werden? Im Kern stellen diese Fragen eine Analyse gemäß dem klassischen Coaching-Haus im Coaching dar, die mit einer konkreten Auftragsklärung abschließen sollte.

An die erfolgte Auftragsklärung sollte sich ein lösungsfokussierter Dialog anschließen, der zu einer Lösungsgestaltung mit konkreter Maßnahmenbildung führt.⁶ Im konkreten Beispiel sollte der Coachsult darauf hinarbeiten, dass der Klient einen Ansatz entwickelt, wie sein Laufeinstieg nachhaltig – d.h. basierend auf einer nachhaltigen Selbstmotivation – gelingen kann und es ihm auch gelingt, dauerhaft Freude dabei zu empfinden.

In dieser Zieleingrenzung bereits im Vorfeld durch den Coachsult steckt die Erkenntnis seines Trainer-Anteils, die nämlich lautet, dass nachhaltige sportliche Leistungsfähigkeit im Wesentlichen durch Kontinuität unter der Nebenbedingung eines sinnvollen Trainingsaufbaus in angemessener Steigerung der Leistung erfolgt. Hier ist also sehr entscheidend am Coachsulting-Ansatz, dass der Coachsult einerseits eine Haltung einnimmt, sich aus „dem inhaltlichen Teil weitestgehend herauszuhalten“⁷ und andererseits stets im Blick zu halten, wo der Klient (noch) nicht über das

⁵ Bei einem Klienten, der sich über sinnvolle, zum Beispiel verletzungsverhindernde Empfehlungen hinwegsetzt, müsste der seriöse Coachsult – insbesondere der Trainer-Anteil in ihm – die Zusammenarbeit beenden, um nicht in eine Mitverantwortung zu geraten, wenn sie tatsächlich Verletzungen einstellten.

⁶ Siehe Phasen des Coaching-Gesprächs, z.B. bei Radatz (2023), S. 165.

⁷ Radatz (2023), S. 111 bedeutet, dass sich der Coach aus „dem inhaltlichen Teil völlig herauszuhalten“ hat. Dies stellt einen Unterschied zum Coachsulting-Ansatz dar. Denn wie nachstehend im Text erläutert, liegt es in der Verantwortung des Experten-Anteils des Coachsults auf einen seriösen bzw. sinnvollen Lösungsbereich hinzuarbeiten.

erforderliche Fachwissen verfügt und sorgsam-reflektiert – d.h. so wenig wie möglich und so viel wie nötig – auf einen, in diesem Beispielfall sportwissenschaftlich sinnvolle Lösungsbereich⁸ hinzusteuern. Im konkreten Beispiel wird sich der Coachsult also – sofern es bei der Zielbeschreibung bleibt, dass der Klient den Lauf-Sport beginnen möchte – darauf einstellen, dass der vom Klienten gewählte Lösungsweg vor allem Kontinuität im Lauftraining sicherstellt.

Kontinuität wird insbesondere verhindert durch verletzungsbedingt erzwungene Pausen sowie durch Demotivation und Zeitengpässe. Daher wird der Coachsult im Gespräch darauf hinarbeiten, dass der Klient sich dessen bewusst wird und diese beiden Faktoren auszuschließt bzw. zu minimiert. Dazu sollte er im Dialog Motivatoren und Demotivatoren sowie äußere Umstände für das Laufen des Klienten abklären. Gerade auf der motivatorischen Ebene liegen mehrwertige Impulse, die der Coachsult für seinen Klienten geben kann. Im Beispiel sind es wiederum Fragen, die zum Beispiel auf schnelle Leistungssteigerung hinwirken – vorausgesetzt dies motiviert den Klienten, was jedoch bei annähernd jedem dem Verfasser bekannten Sportler der Fall ist.

Mit diesen Vorüberlegungen soll nun in das konkrete Beispiel eingestiegen werden, um den Coachsulting-Ansatz zu verdeutlichen.

3. Beispielgespräch I: Anliegenklärung

Der folgende exemplarische Dialog entstammt einer echten Coachsult-Klienten-Beziehung. Das Gespräch ist nachträglich aus Erinnerung protokolliert und um Gesprächsanteile bereinigt worden, die dieser Arbeit und deren Erkenntniszweck nicht dienlich sind.

Coachsult: Danke für Dein Kommen und Dein Vertrauen, Dich von mir begleiten zu lassen. Du hattest ja im Vorgespräch schon geäußert, dass Du mit dem Joggen anfangen willst und dabei gerne Unterstützung hättest. Ich könnte Dir in folgender Konstellation helfen: da ich mich gerade in Ausbildung zum systemischen Coach befinde, kann ich Dich unterstützen, den Lösungsweg für Dich, der bereits in Dir ist und über den Du schon viel nachgedacht hast, zu finden. Außerdem bin ich DOSB-lizenzierter Trainer Triathlon und verstehe daher etwas von Aufbau und Gestaltung von Lauftrainings. Ich biete Dir an, dass ich bei der Unterstützung Deines Ziels eine Kombination dieser beiden Rollen einnehme und zwar dergestalt, dass ich so viel wie möglich in der Coaching-Rolle bleibe und nur dort, wo es nötig ist und ich sehe, dass es Dir helfen könnte, Impulse aus der Trainer-Rolle gebe. Möchtest Du Dich auf eine solche Zusammenarbeit einlassen?

Klient: ja, voll gerne!

Analyse: Hier wird zunächst Vertrauen und eine Beziehung aufgebaut: die Trainerqualifikation wird offengelegt. Außerdem wird transparent der aktuelle Ausbildungsstand in der Coaching-Ausbildung benannt und der Ansatz des Coachsulting beschrieben. Der Klient wird fragend um Zustimmung zur geplanten Vorgehensweise gefragt.

C: Okay, dann lass uns loslegen. Was genau ist Dein Anliegen?

⁸ Die Vokabel „Lösungsbereich“ ist bewusst gewählt und unterscheidet sich von „Lösung“, indem letztere den von Klienten gewählten und für ihn stimmigen Weg innerhalb eines sinnvollen Lösungsraums einschlägt. Dabei schließt der Lösungsbereich sportwissenschaftlich nicht-sinnvolle bzw. verallgemeinert dem Expertenwissen des Coachsults widersprechende Lösungen aus.

K: ich möchte mit dem Joggen anfangen und regelmäßig laufen. Ich habe dazu ja auch schon ein bisschen was recherchiert und mir angelesen. Im Grunde habe ich mir schon überlegt, wie ich beginnen will.

C: Aha. Was hast Du denn gelesen und wie willst Du nun beginnen?

K: Ich habe so einen Einsteigerplan gefunden, der besagt, dass man zu Beginn Laufen und Gehen abwechseln soll. Was hältst Du davon?

C: ja, super. Genau so würde ich Dir auch raten zu beginnen. Was noch?

A: Neben den oben beschriebenen Informationen aus dem Vorgespräch erfolgt an dieser Stelle nochmals die Klärung bzw. die Absicherung, dass die Grundlagen des Coachsulting, nämlich dass der Klient bereits eine sinnvolle Beschäftigung mit dem Anliegen angestellt hat, vorhanden sind. Damit ist es dem Coachsult möglich, mit dem Coach-Anteil den für den Klienten sinnvollen Weg zu erarbeiten. Es wird sich im weiteren Gespräch zeigen, wie sehr der Trainer-Anteil des Coachsults eingreifen und Impulse setzen muss, damit der Klient keine sein Ziel gefährdende Fehler beabsichtigt (z.B. Übertraining und Verletzungsrisiken).

K: ich habe auch gelesen, dass man langsam steigern soll. Das passt auch voll zu meiner aktuellen Lebenssituation, denn ich kann mir das aktuell ein bis zwei Mal pro Woche einrichten. Es ist ja schließlich Winter und ich möchte nicht so gerne im Dunkeln alleine laufen.

C: Prima, da kommen wir ja schon zu den Rahmenbedingungen Deines Einstiegs. Du beabsichtigst also alleine zu laufen, richtig?

A: Der Coachsult beginnt mit Durchlaufen des Coaching-Hauses, um das Umfeld zu klären.

K: Ja, ich kann mir das mit anderen nicht vorstellen, denn ich muss mich beim Laufen auf mich selbst konzentrieren können.

C: Das ist doch auch gut. Und ich verstehe richtig, dass Du Trainingsläufe von Dir zuhause absolvieren möchtest?

K: Ja.

C: Welche Möglichkeiten hast Du dort? Ist es flach, gibt es eine Laufrunde? Beschreib mir doch bitte mal kurz, wie ich mir das vorstellen kann.

A: An dieser Stelle des Gesprächs agiert der Coachsult mit Mitteln des Coachings, verfolgt aber die Ansicht, die für den Trainer-Anteil erforderlichen Informationen zu sammeln, die für die Beurteilung des Trainingsplans des Klienten erforderlich sind.

K: Ja, ich wohne am Stadtrand in direkter Nähe zu Wald. Dort kann ich einige verschiedene Runden laufen, die ich schon vom Spaziergehen kenne. Ich habe auch eine Laufuhr, so dass ich die Streckenlänge aufzeichnen kann.

C: Wow, das ist ja wunderbar. Und ist es flach?

K: Naja, es ist nicht topfeben, aber auch nicht hügelig. Es sind eher sanfte Anstiege.

C: Was ist sonst noch wichtig, was ich über Deine Laufsituation wissen sollte? Wie sieht es mit Deinen Wochenrhythmen aus?

A: Die Klärung der Umstände wird fortgesetzt.

K: Ich kann am Wochenende laufen und arbeite an Freitagen nicht, so dass ich auch an diesem Tag laufen gehen möchte.

C: Nur nochmal zu meinem Verständnis: was hatte denn bisher dazu geführt, dass Du nun länger nicht gelaufen bist, gibt es irgendwelche Verletzungen oder Krankheiten, die dagegensprechen?

K: Nein, ich fand es einfach nur langweilig und kam auch nicht dazu. Aber da Du von Krankheiten sprachst: ich war neulich wegen einer anderen Sache bei meinem Hausarzt und habe bei dieser Gelegenheit gefragt, ob etwas Medizinisches dagegenspricht, dass wieder mit dem Laufen anfangen, was dieser verneint hat.

C: Prima. Und Du hast oder hattest auch keine Verletzungen oder im Zusammenhang mit Laufbelastungen auftretende Schmerzen, gell?

K: Ja, genau. Da war nie was.

A: Der Trainer-Anteil fragt und sichert ab, dass keine medizinischen Kontraindikationen oder Besonderheit vorliegen, die gegen die geplante Form des Laufeinstiegs des Klienten sprechen oder eine Kontinuität verhindert.

C: Was noch?

K: Sonst fällt mir erstmal nichts ein.

C: Gut. Du hattest im Vorgespräch erwähnt, dass Du früher schon mal versucht hast, regelmäßig zu laufen. Beschreibe mir doch bitte mal, wie Du das erlebt hast.

A: Nun erfolgt eine Analyse der Erlebniswelt des Klienten.

K: Boah, das war immer sehr frustrierend. Ich bin nicht vom Fleck gekommen, ich war sehr schnell außer Puste und habe auch schnell keine Lust mehr gehabt. Es kam dann zu wenigen Wiederholungen, weil ich nie das Gefühl hatte, dass ich weitergekommen bin und besser wurde.

C: Und wie sollte es sich für Dich anfühlen?

K: Es darf schon anstrengend sein; ich mache ja sonst auch Sport, zum Beispiel Krafttraining, Schwimmen und Rennradfahren und kenne das Gefühl von Anstrengung. Aber wie zum Beispiel beim Schwimmen möchte ich in einen Flow kommen und ein wollig-warmes Gefühl von körperlicher Angestrenztheit, erhöhter Atemfrequenz und Anstrengung spüren und zugleich aber auch das Gefühl haben, dass ich das noch lange in dieser Intensität weitermachen kann.

C: So, wie ich Dich nun verstanden habe, soll sich das Laufen für Dich leicht anstrengend und zugleich so flowig anfühlen, dass Du in ein Gefühl reinkommst einfach immer weiterzulaufen wie Forest Gump, richtig?

K: Ja, genau so. Forest Gump ist ein gutes Bild, das gefällt mir!

C: Dann lass uns doch mal zur Zielformulierung kommen: was genau ist nun Dein Ziel?

K: Ich hatte ja schon erzählt, dass ich mit Familie und Freunden im Herbst einen Einsteiger-Teamtriathlon absolviert habe. Dort lief es sehr gut beim anfänglichen Schwimmen und Radfahren. Bei Laufen wurde ich dann von Vielen überholt und das hat mich sehr frustriert. Kondition habe ich ja, aber ich laufe so ungern und habe es daher vor diesem Wettkampf gar nicht trainiert. Beim nächsten Mal möchte ich das besser machen und meine Position von Schwimmen und Radfahren beim Laufen halten. Außerdem finde ich das Laufen grundsätzlich eine schöne Sportart, weil sie sich

so einfach ins Leben integrieren lässt, weil sie keinen Vorbereitungsaufwand oder Anfahrtszeiten beinhaltet und direkt vor der Haustür starten kann.

C: Wunderbar, da höre ich schon sehr viel Motivation heraus. Wie wäre Dein Ziel also zu formulieren?

K: Ich möchte mal 5km durchlaufen.

C: Aha, das Ziel hat also nichts mit diesem Triathlon zu tun, sondern ist ein isoliertes Laufziel für Dich?

K: Ja, genau, der Triathlon war nur ein Beispiel.

C: Gut, und wann möchtest Du dieses Ziel erreichen?

K: Ich weiß nicht. Ich hatte gehofft, dass ich das im Sommer schaffen kann. Was meinst Du?

C: Ja, das kannst Du locker schaffen, das ist absolut realistisch. Im Hinblick auf diese Zielsetzung sprechen wir ja hier miteinander und dabei hatte ich Dir ja auch die Konstellation beschrieben, was ich für Dich tun könnte. Bleibt es bei Deinem Wunsch, dass ich Dich auf diese Weise unterstütze?

K: Ja, gerne!

A: Die Auftragsklärung ist erfolgt.

C: Was konkret willst Du nun tun, um Dein Ziel zu erreichen?

A: mit dieser Frage beginnt die Phase der Lösungserarbeitung.

K: Ich würde jetzt mal diesen Einstieg mit abwechselnd Laufen und Gehen versuchen.

C: Welche Vorstellung hast Du von Gesamtumfang und Teilumfängen der Lauf- und Gehstrecken bzw- zeiten?

K: Ich würde mal mit einer Minute Laufen beginnen und dann eine Gehpause machen. Wie lange sollte die sein?

A: An dieser Stelle ist es erforderlich, im Coachsulting-Ansatz vom Coach-Anteil auf den Trainer-Anteil zu wechseln, weil dem Klienten das Fachwissen fehlt, hier eine eigene Lösung zu entwickeln. Der Coachsult gibt jedoch im Folgenden zunächst eine Erklärung dafür, was sportwissenschaftlich erreicht werden soll, um dann einen Vorschlag und keine Anweisung zu geben.

C: Wichtig ist, dass Du eine vollständige Erholung im Sinne der Pulsreduktion hast. Also konkret soll der Puls runter gehen auf das Niveau eines zügigen Spaziergangs. Das sollte in etwa zwei Minuten passieren. Magst Du das mal ausprobieren und schauen, ob das bei Deinem Körper und Dir so passt?

K: Ja, voll gerne. Und wie viele Wiederholungen soll ich machen?

C: Wenn eine Wiederholung eine plus zwei, also drei Minuten dauert, würden zehn Wiederholungen 30 Minuten Gesamttrainingszeit. Willst Du das mal ausprobieren?

K: Ja, das hört sich für mich stimmig an.

C: Wie wäre es, wenn Du mir anschließend eine Rückmeldung, z.B. per Whatsapp gibst, wie es gelaufen ist und wie Du weitermachen möchtest?

K: Das hört sich gut an. Dann können wir ja auch schreiben, wie ich das weiter aufbauen kann.

C: Prima, so machen wir es. Wann wirst Du Deinen ersten Trainingslauf absolvieren.

K: Das kann ich in dieser Woche an meinem freien Freitag machen und gebe Dir dann Rückmeldung. Danke Dir bis hierhin.

C: Ich danke Dir fürs Vertrauen und wünsche Dir viel Erfolg und Spaß bei Deiner ersten Laufeinheit!

A: Abschluss und Bildung konkreter Maßnahmen. Der Coachsult hilft dem Klienten einen ganz konkreten Umsetzungsplan zu entwickeln, nämlich mit dem Lauf(wieder-)einstieg am kommenden Freitag mit dem besprochenen Plan für die Laufeinheit zu beginnen.

4. Beispielgespräch II: Entwicklung

In der Zeit zwischen dem ersten Gespräch und dem folgenden Dialog hat der Klient das Laufen wie besprochen begonnen und dem Coachsult die Aufzeichnungen der Laufeinheiten per WhatsApp geschickt. Der Coachsult hat diese meist lediglich motivierend kommentiert, da sie keines Eingriffs des Trainer-Anteils in ihm bedurften. In der Zwischenzeit wurde der Rhythmus von Laufen und Gehen dem Trainingsstand angepasst und konkret die Laufzeit erhöht und die Gehpausen verkürzt.

C: Du hast mir ja mehrfach nach Deinen Trainings Deine Erfahrungen mit den Läufen sowie deren Daten geschickt. Wie hast Du denn die letzte Trainingsphase empfunden?

K: Super. Ich hätte nie gedacht, dass es mir so viel Spaß macht. Es war auch gar nicht schlimm und krass anstrengend. Ich bin total glücklich und stolz, dass ich solche Fortschritte gemacht habe.

C: Klasse. Ich freue mich sehr für Dich, dass Du diesen neuen Teil in Dir entdeckt hast du mit Freude auslebst. Welches Anliegen hast Du denn für unser heutiges Gespräch mitgebracht?

A: In klassischem Coaching-Stil wird durch die Frage, wie das Zurücklegenden bewertet wird, an die bisherige Beziehung aufgebaut und Vertrauen gebildet. Außerdem wird die Basis für diese Session gelegt, indem nach dem Anliegen gefragt wird.

K: Ich habe mich auch nun in 3 Monaten, am 21.5. zu einem 5-Kilometer Firmenlauf mit zwei weiteren Kollegen angemeldet. Meinst Du ich kann das schaffen?

C: Bevor ich Dir die Frage beantworte, möchte ich mich gerne versichern, dass ich Dein Ziel richtig verstanden habe. Wäre also dieses Ziel, ich möchte am 21.5. die 5-Kilometer-Strecke durchlaufen, das Ziel für unsere heutige Session?

K: Ja, das ist mein Ziel.

C: Ich nehme an, die Deine Trainingsmöglichkeiten beschreibende Situation besteht unverändert weiterhin so, wie wir sie bei der letzten Session besprochen haben, zum Beispiel hinsichtlich Deiner zeitlichen Möglichkeiten und so weiter?

K: Ja, das ist alles unverändert.

C: Prima. Und nun würden wir auf der Basis, wie wir sie in der letzten Session besprochen hatten, d.h. dem Coachsulting-Ansatz, in der Zusammenarbeit weitermachen. Passt das noch für Dich?

K: Ja, sehr gerne.

A: Zu Beginn der neuen Session erfolgte die Zielbestimmung. Der Coachsult hat daraufhin in der Annahme, dass das Coaching-Haus unverändert steht, lediglich einen knappen Abgleich

vorgenommen und sich rückversichert, dass dem auch so ist. Anschließend hat er eine Auftragsklärung für das in dieser Session formulierte Ziel vorgenommen.

C: Und bezogen auf Dein Ziel hattest Du mich gefragt, ob ich das für realistisch halte. Na klar, das ist aus meiner Sicht ein völlig realistisches Ziel.

A: An dieser Stelle war der Trainer-Anteil aktiv, da der Klient den Realismus ihrer Idee aus der eigenen Anschauung nicht beurteilen kann. Der Coachsult gibt einen Beratungsimpuls.

K: Toll, es gab auch eine 3,5Km-Strecke, die war mir zu kurz und eine 10Km-Strecke, die traue ich mir nicht zu.

C: Dann hast Du doch eine gute Balance zwischen Realismus und Ansporn gewählt. Ich halte jedoch eine Steigerung im Laufe des Sommers auf 10Km für Dich auch für durchaus realistisch.

K: Meinst Du wirklich?

C: Ja, klar! Aber lass uns jetzt erstmal einen Schritt nach dem anderen tun. Wie möchtest Du denn die nächsten Trainingsläufe gestalten?

K: Ich denke, dass ich mir nun bei den Intervallen eine noch längere Laufstrecke und eine kürzere Gehpause dazwischen vornehmen kann.

C: Prima. Allerdings würde ich nicht beide Stellschrauben gleichzeitig verändern -- entweder Laufzeiten verlängern oder Pausenzeiten verkürzen. So kannst Du besser sehen, was funktioniert. Welche Steigerung stellst Du Dir konkret vor?

A: Hier agiert der Coachsult mit seinen beiden Anteilen, einerseits mit einer fragenden Haltung und andererseits mit einem sportwissenschaftlichen Impuls.

K: Danke für den Tipp. Ja, dann würde ich in diesem Schritt nun die Laufzeit auf 3:30 Min verlängern und die Gehpausen bei 1:30 Min belassen. Passt das?

C: Ja, das ist eine angemessene Steigerung. Und wann ist Dein nächster Lauf geplant?

K: Ich kann morgen und übermorgen nicht; ggf. danach. Was meinst Du?

C: Du hast schon ein gutes Körpergefühl entwickelt und weißt gut, wann Laufen Dir guttut. Wichtig ist nur, dass Du darauf achtest, nach dem Lauf zuvor gut regeneriert zu haben und immer gut in Dich hinein hörst, dass Du keine Überlastungsbeschwerden hast. Sobald etwas auftaucht, bitte Pause machen. Wir können dann auch gerne sprechen. Passt das für heute so für Dich?

K: Ja, prima. Dann probiere ich die nächsten Läufe aus und melde mich bei Bedarf, spätestens in zwei-drei Wochen.

A: Der Coachsult schließt das Gespräch mit Fragen zur konkreten Maßnahmenplanung ab und gibt zugleich noch einen Trainer-Impuls zur Verletzungsprophylaxe mit.

5. Bewertung der Methode

Im Nachgang wurde der Klient vom Coachsult um Feedback mit folgendem kurzen Fragebogen gebeten. Es ist dabei völlig klar, dass es sich um keine repräsentative oder gar wissenschaftliche Analyse zur Bewertung des Coachsulting-Ansatzes handelt. Es wird lediglich darauf abgestellt, wie der

in dieser Arbeit beschriebene Klient in diesem konkreten Beispiel den Coachsulting-Ansatz im Verhältnis zur „klassischen“ Betreuung in Form eines „Personal Trainings“ beurteilt.⁹

	Ich stimme vollständig zu	Ich stimme überwiegend zu	Ich stimme überwiegend nicht zu	Ich stimme gar nicht zu
Die Vorgehensweise bei einem Personal Training (=Expertenberatung) ist mir bekannt	X			
Die Vorgehensweise von Coachsulting wurde mir erläutert und ich habe das verstanden		X		
Das Coachsulting fand ich für mich und für mein konkretes Anliegen besser als Personal Training	X			
Mit der Betreuung durch den Coachsult im Rahmen des Coachsulting war ich zufrieden		X		
Meine Zielsetzung wurde durch Coachsulting erfüllt		X		
Ich kann mir vorstellen, dass ich bei ähnlich gelagerten Anliegen wieder ein Coachsulting anstatt einer reinen Expertenberatung in Anspruch nehme	X			

An den konkreten Rückmeldungen des Klienten zeigt sich, dass der Zufriedenheitsgrad hoch ist und insbesondere die Antwort auf die dritte Frage zeigt, dass es sich in diesem konkreten Fallbeispiel tatsächlich um einen Ansatz handelte, der dem Klienten deutlich besser gefallen hat, als die Alternative eines „Personal Trainings“.

Aus Sicht des Coachsults, der den Coachsulting-Ansatz auch mit seiner sonstigen Tätigkeit als Trainer vergleichen kann, gilt eine ähnlich positive Bewertung: Erstens ist ein Trainingsplan für den Klienten entstanden, der im Wesentlichen aus den Überlegungen des Klienten entstammte, der jedoch auch sportwissenschaftlich sinnvoll ist. Zweitens ist dieser Trainingsplan insofern qualitativ besser als der Plan eines Trainers, weil er mutmaßlich eine höhere Motivation des Klienten beinhaltet, diesen umzusetzen, weil er von ihm selbst stammt und optimal an dessen Lebensumständen ausgerichtet ist. Drittens beurteilt der Coachsult die Vorgehensweise als sehr angenehm, da er sie nicht als bestimmend, sondern als partnerschaftlich empfand.¹⁰

6. Fazit und Ausblick

Am Beispiel zeigt sich nach Auffassung des Verfassers, dass es einen Arbeitsbereich für Coachsulting gibt und dieser Ansatz eine gute Alternative zur reinen Beratung – in diesem Fall ein klassische

⁹ Webseite von Wikipedia, [Personal Training – Wikipedia](#), Zugriff am 1.4.2024.

¹⁰ Radatz (2023) nennt dieses Verhältnis im Coaching „Gleichrangigkeit“, siehe ebenda S. 113.

Trainer-Sportler-Beziehung mit einem Trainingsplan für den Klienten, kommerziell oft als „Personal Training“ bezeichnet -- darstellt.

Dieser Ansatz lässt sich nach Meinung des Verfassers auf viele Gebiet erweitern, wo Klienten aufgrund von Allgemeinwissen und/oder der kursorischen Beschäftigung mit Fachthemen verbunden mit einem hinreichenden Maß an Selbstreflektion eine Basis haben, mit der sie Lösungen für ihre Ziele mit Unterstützung durch einen Coach finden können, und zugleich eine sinnvolle Einschränkung von Lösungsoptionen durch einen Experten (Trainer, Berater) erfolgt.

Ein Beispiel für solche Themenfelder könnten Ernährungsanpassungen bei Klienten sein, die keine krankheitsbedingten Hintergründe haben, sondern dem Wohlfühlen oder bestenfalls der Reduktion von Risikofaktoren wie beispielsweise Cholesterin in der Ernährung dienen soll. Auch in dem Beispiel Cholesterinreduktion dürfte oftmals beim Klienten ein Basiswissen vorhanden sein, wie beispielsweise auf fetthaltige Speisen zu verzichten. Hier ist es jedoch leicht vorstellbar, dass die Ernährungsumstellung, die der Klient für sich erarbeiten kann und die sicher von dessen persönlichen Essgewohnheiten und Vorlieben abhängen – zum Beispiel: „ich kann gut auf x verzichten, y ist mir jedoch sehr wichtig und darauf kann/möchte ich nicht verzichten“ --, auch sinnvolle Einschränkungen des Lösungsraums durch einen Ernährungsexperten bzw.-berater bedarf. Hier beispielsweise mit der Information, dass es nicht notwendig ist, komplett auf fettarme Nahrung umzusteigen, sondern „gesättigte Fette durch Nahrungsfette aus[zutauschen], die reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind“.¹¹ Mithin also auch in diesem Beispiel ein Blending von Coaching und Beratung sinnvoll und passender für einen Klienten sein könnte, als eine reine Beratung.

¹¹ Webseite der Deutsche Herzstiftung, [br_05_cholesterin\(herzstiftung.de\)](http://br_05_cholesterin(herzstiftung.de)), Zugriff am 1.4.24.

Literaturverzeichnis

Frey, Bruno S. (2015), Markt und Motivation. Wie ökonomische Anreize die (Arbeits-)Moral verdrängen. München: 2015.

Radatz, Sonja (2023), Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Wolkersdorf: 2023.

Webseite der Deutsche Herzstiftung, [br_05_cholesterin \(herzstiftung.de\)](https://www.herzstiftung.de/br_05_cholesterin), Zugriff am 1.4.24.

Webseite des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB),
<https://trainerinsportdeutschland.dosb.de/fuer-trainerinnen#akkordeon-24887>, Zugriff 21.2.24

Webseite des DVCT, <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle>, Zugriff 21.2.24

Webseite von Wikipedia, [Personal Training – Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Personal_Training), Zugriff am 1.4.2024.