

# **Die Evolution des Coachings: Erfolgsfaktoren und Herausforderungen des Online-Coachings**

Anna Eigendorf

Im Rahmen der systemischen Coaching Ausbildung bei InKonstellation

2024

# Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung .....	3
2.	Grundlagen des Online Coachings .....	3
2.1.	Definition, Aufstieg und Abgrenzung von Online Coaching .....	3
3.	Vorteile und Nachteile von Online Coaching.....	5
3.1.	Vorteile des Online Coachings .....	5
3.2.	Herausforderungen und Nachteile.....	6
4.	Wichtige Tipps und Qualifikationen im Online Coaching.....	7
4.1.	Tipps für das Online Coaching.....	8
4.2.	Qualifikationen und Kompetenzen von Online Coaches .....	10
5.	Tools und Plattformen für Online Coaching .....	11
5.1.	Überblick über gängige Online Coaching-Tools.....	11
6.	Fazit.....	13
7.	Literaturverzeichnis.....	14

## **1. Einleitung**

Online Coaching hat sich in den letzten Jahren, insbesondere durch die Corona-Pandemie, als etablierte Form des Coachings in Deutschland durchgesetzt. Während diese digitale Variante zahlreiche Vorteile wie Flexibilität und Kosteneinsparungen bietet, erfordert sie weit mehr als nur die Übertragung der klassischen Präsenz-Coaching-Methoden in einen digitalen Raum. Ein qualitativ hochwertiges Online Coaching stellt spezifische Anforderungen an die digitalen Kompetenzen eines Coaches, die Berücksichtigung ethischer Fragestellungen und den Datenschutz gemäß der DSGVO. Darüber hinaus müssen Kommunikation und Visualisierung optimiert und bewährte Methoden so angepasst werden, dass sie im digitalen Medium effektiv funktionieren.

Diese Einführung gibt einen Überblick über die grundlegenden Aspekte des Online Coachings, beleuchtet die Herausforderungen und Chancen dieses Formats und zeigt auf, welche spezifischen Fähigkeiten und Anpassungen erforderlich sind, um ein erfolgreiches und professionelles Online Coaching zu gewährleisten. Das Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis für die Anforderungen und Best Practices des Online Coachings zu vermitteln und die wesentlichen Faktoren für dessen erfolgreiche Umsetzung zu verdeutlichen..

## **2. Grundlagen des Online Coachings**

In diesem Kapitel werden zunächst die grundlegenden Begriffe und Definitionen rund um das Thema Online Coaching geklärt sowie eine klare Abgrenzung zu klassischem Coaching vorgenommen. Weitergehend wird darauf eingegangen, durch welche Faktoren Online Coaching an Relevanz gewonnen hat.

### **2.1. Definition, Aufstieg und Abgrenzung von Online Coaching**

Bevor man den Begriff des Online Coachings definieren kann, muss vorerst erklärt werden, was Coaching überhaupt bedeutet. Sonja Radatz definiert den Begriff Coaching in ihrem Buch „Beratung ohne Ratschlag“ wie folgt: Coaching ist eine Methode zur Problemlösung, die in den Spannungsfeldern von Privatleben, Beruf und Organisation oder innerhalb eines dieser Bereiche Anwendung findet. Es handelt sich dabei um einen effizienten Ansatz, bei dem der Klient das Ziel festlegt, das erreicht werden soll, während der Coach durch gezieltes Fragen unterstützt und dem Klienten

die Verantwortung für das Finden der Antworten überlässt. Der Coach ist in diesem System als reiner Unterstützer des Klienten gesehen.<sup>1</sup>

Im Gegensatz zum Präsenz-Coaching ist es erforderlich, dass sowohl der Coach als auch die Klient\*innen bestimmte technische Bedingungen erfüllen und gewährleisten.<sup>2</sup>

Denn der offensichtlichste Unterschied zwischen dem bekannten Coaching und Online Coaching ist, dass der Prozess des Coachings über ein digitales Medium (Videokonferenz, Telefon oder SMS-Nachrichten) stattfindet.<sup>3</sup>

Möchte man Online Coaching definieren so kann dies so formuliert werden: Online-Coaching beschreibt einen digitalen, multimedialen und interaktiven Ansatz zur Durchführung von Coaching-Prozessen. Hier steht ein nicht beratender Ansatz im Vordergrund, der auf Augenhöhe stattfindet und die Selbstreflexion und persönliche Entwicklung des Klienten unterstützt. Da das Coaching online stattfindet, bietet es Flexibilität hinsichtlich Zeit und Ort.<sup>4</sup>

Der Fortschritt in der Technologie hat in der Vergangenheit immer wieder bedeutende Veränderungen zur Folge gehabt, und die Digitalisierung ist heutzutage ein wesentlicher Treiber für Veränderungen in vielen Bereichen, darunter auch im Coaching. Aufgrund der wachsenden Komplexität und Vernetzung in der Arbeitswelt dürfte der Bedarf an Coaching zunehmen. Immer mehr Kunden und Unternehmen verlangen von Coaches digitale Lösungen und Strategien.

Umfragen deuten darauf hin, dass der Bedarf an digitalem Coaching zunimmt: 2016 gaben 25 % der Coaching-Kunden an, dass sie digitale Medien aktiv nutzen, und 43 % der Coaches setzten digitale Medien auf Anfrage der Klienten ein. Persönliche Face-to-Face-Coachings sind nach wie vor die bevorzugte Methode, obwohl sie immer häufiger als digitale Medien genutzt werden.

Es gibt Prognosen für die Zukunft, die darauf hindeuten, dass digitale Coaching-Anwendungen wie Apps und Algorithmen, vor allem bei standardisierten Methoden, einen Anstieg erfahren könnten.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Radatz, 2023, S. 85.

<sup>2</sup> Vgl. Albrecht, 2022, S. 29.

<sup>3</sup> Vgl. Albrecht, 2022, S. 9.

<sup>4</sup> Vgl. Berninger-Schäfer, 2018, S. 29.

<sup>5</sup> Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/coaching-digitaler-wandel-teil-1>, 12.09.2024

Weitergehend hat das Online Coaching durch die Corona Pandemie einen großen Aufschwung bekommen. So, wie viele weitere Dienstleistungen und Unternehmen, musste alles, soweit möglich, online stattfinden oder angeboten werden. Die Pandemie hat somit die Möglichkeit des Online Coachings gerade im deutschsprachigen Raum für die allgemeine Nutzung etabliert.<sup>6</sup>

### **3. Vorteile und Nachteile von Online Coaching**

Dieses Kapitel widmet sich den verschiedenen Aspekten des Online Coachings. Zuerst werden die wesentlichen Vorteile betrachtet, gefolgt von einer Auseinandersetzung mit den Herausforderungen und Nachteilen.

#### **3.1. Vorteile des Online Coachings**

In Kapitel 2.1 wurde schon einer der Vorteile im Vergleich zu dem bekannten Präsenz-Coaching kurz genannt. Und dies ist die Möglichkeit ein Coaching Ortsunabhängig stattfinden zu lassen. Coach und Klient sind in der Lage den Prozess im Komfort ihres eigenen Zuhauses durchzuführen. Dazu passend bietet Online-Coaching eine hohe Flexibilität bei der Gestaltung des Coaching-Prozesses. Klienten können selbst entscheiden, wann und wie oft sie an Sitzungen teilnehmen. Diese Flexibilität ermöglicht eine genauere Anpassung des Coachings an die individuellen Bedürfnisse und Zeitpläne der Klienten. Dies führt zu einer besseren Integration von Coaching in den Alltag der Klienten und unterstützt eine proaktive und maßgeschneiderte Entwicklung.

Online-Coaching führt außerdem zu einer deutlichen Kosteneinsparung, da es keine Reise- oder Ausfallzeiten gibt. Bei Präsenzterminen müssen Kunden und Coach häufig die Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung tragen. Diese Einsparungen ermöglichen es mehr Leuten, Coaching-Dienstleistungen zu nutzen, was insbesondere für Firmen, die regelmäßig Coachings für mehrere Mitarbeiter buchen, von Nutzen sein kann. Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass der Klient eine größere Auswahl an Coaches hat. Sitzen Coach und Klient von den Wohnorten her weit auseinander ist dies kein Hindernis mehr das Coaching stattfinden zu lassen. Einer der wichtigsten Punkte in einem Coaching ist die persönliche Beziehung zwischen Coach und Klient. Entscheidend ist, dass beide gut harmonieren und

---

<sup>6</sup> Vgl. Albrecht, 2022, S. 7.

zusammenpassen. Dieser Punkt spielt dem Aspekt der größeren Coach-Auswahl in die Karten. Durch die Möglichkeit, häufiger und flexibler Kontakt zu haben, wird die Effektivität des Coachings gesteigert. Online-Coaching ermöglicht eine regelmäßige Kommunikation, die zu schnellerem Feedback und unmittelbaren Anpassungen führt. Dies fördert die zeitnahe Umsetzung von Coaching-Inhalten im Alltag und verbessert die Transferunterstützung. Die kontinuierliche Begleitung hilft dabei, Fortschritte zu überwachen und Probleme zeitnah zu adressieren, was den gesamten Coaching-Prozess beschleunigt und die Erfolgschancen erhöht.

In der heutigen digitalisierten Welt erwarten viele Menschen, insbesondere die Digital Natives, moderne und technologiegestützte Dienstleistungen. Unternehmen und Coaches, die professionelle Online-Plattformen nutzen, können sich durch ihr modernes Angebot von der Konkurrenz abheben. Der Einsatz innovativer Technologien im Coaching-Prozess kann als Wettbewerbsvorteil gesehen werden, der potenzielle Klienten anspricht, die Wert auf zeitgemäße und flexible Lösungen legen. Dies kann besonders wichtig sein in einem umkämpften Markt, wo die Fähigkeit, moderne und ansprechende Dienstleistungen anzubieten, den Unterschied machen kann.<sup>7</sup>

Die beschriebenen Vorteile sind keineswegs vollständig, jedoch bieten sie eine gute Übersicht über die wichtigsten Nutzen.

### **3.2. Herausforderungen und Nachteile**

Wie bei fast allem hat auch Online Coaching nicht nur seine Vorteile, sondern auch bestimmte Herausforderungen.

Eine der Herausforderungen des Online Coachings ist das Thema Beziehung zwischen Coach und Klient. Rauen zum Beispiel sagt klar, dass „[...] eine tragfähige und professionelle Beziehung zwischen Coach und Klient i. d. R. nicht gegeben ist.“<sup>8</sup> Auch eine Beziehungsbehinderung kann durch die Nutzung von online Kommunikationsmedien als Risiko genannt werden, wie auch zu Beispiel die emotionale Verarmung der Beziehung.

---

<sup>7</sup> Vgl. Berninger-Schäfer, 2018, S. 218-220.

<sup>8</sup> Vgl. Rauen, 2014, S. 49.

Ebenfalls wird dargelegt, dass sich die Kultur der Zwischenmenschlichen Beziehungen durch die Digitalisierung und die zunehmende Nutzung von Online Medien sich verändert. Beschrieben wird hier ein Überangebot an schnell verfügbaren Möglichkeiten, die einen langfristig aber nicht befriedigen / weiterhelfen.

Ein weiteres Risiko kann auch die Vermeidung einer intensiven Beziehung / Kommunikation darstellen. Durch die virtuelle Distanz besteht die Möglichkeit sich weniger stark auf zum Beispiel ein Coaching einzulassen. Dies kann dann dazu führen, dass der Coaching Erfolg länger dauert oder sogar ganz ausbleibt.<sup>9</sup>

Darüber hinaus stellt Online-Coaching die folgenden Herausforderungen dar. Um versehentliche Störungen während der Sitzungen zu vermeiden, ist eine zuverlässige Internetverbindung unverzichtbar. Eine nicht ausreichend ausgestattete professionelle Arbeitsumgebung kann außerdem zu Störungen führen, vor allem, wenn keine Videoübertragung genutzt wird, da dadurch ein höheres Ablenkungsrisiko besteht. Diese Faktoren stellen nicht bloß technische Probleme dar, sondern stellen auch Herausforderungen dar, die von den Coaches besondere Fähigkeiten und ein umfassendes Verständnis für die Möglichkeiten und Anforderungen des Online-Coachings voraussetzen. Deshalb ist es wichtig, dass Coaches eindeutige Qualitätsstandards und Ethikrichtlinien befolgen, um die Wirksamkeit und Professionalität des Coachings zu garantieren. Es ist genauso wichtig, sich gut auf eventuelle Unterbrechungen und Störungen vorzubereiten, um sicherzustellen, dass die Sitzungen ohne Probleme ablaufen und die Schwierigkeiten des Online-Coachings erfolgreich bewältigt werden können.<sup>10</sup>

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit hilfreichen Tipps und Kompetenzen, welche dem Coach helfen ein professionelles und effektives Coaching zu gestalten, so dass mögliche Herausforderungen verhindert werden können

#### **4. Wichtige Tipps und Qualifikationen im Online Coaching**

In diesem Kapitel werden zentrale Tipps für erfolgreiches Online Coaching sowie die notwendigen Qualifikationen und Kompetenzen von Online Coaches thematisiert. Zunächst werden praxisnahe Empfehlungen gegeben, um Online Coaching effektiv zu

---

<sup>9</sup> Vgl. Berninger-Schäfer, 2018, S. 16.

<sup>10</sup> Vgl. Berninger-Schäfer, 2018, S. 220-221.

gestalten. Anschließend wird aufgezeigt, welche Fähigkeiten und Kenntnisse ein Online Coach mitbringen sollte, um Klienten professionell begleiten zu können.

## **4.1. Tipps für das Online Coaching**

Um den Erfolg eines Online-Coachings zu gewährleisten, müssen einige wesentliche Aspekte beachtet werden. Im Folgenden werden sieben Tipps präsentiert, um ein Online-Coaching effektiv und professionell zu gestalten:

### **1. Eigene Wirkung als Coach**

- Online-Coaching bietet die Möglichkeit, die eigene Wirkung zu analysieren, zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen. Dabei spielen Stimme, Erscheinungsbild und Mimik eine zentrale Rolle.
- Ein professionelles Medientraining kann dabei unterstützen, die Wirkung in virtuellen Settings zu optimieren.
- Ein freundlicher Ausdruck und der Erhalt von Blickkontakt tragen zur positiven Wirkung bei.
- Es ist ratsam, den Bildschirm so einzustellen, dass nur der Klient sichtbar ist, um die volle Konzentration auf dessen Mimik und Gestik zu lenken.

### **2. Agiles Mindset**

- Die Arbeit im virtuellen Raum erfordert ein agiles und flexibles Mindset. Neben der Betreuung des Klienten muss stets das Funktionieren der digitalen Tools und des virtuellen Raums überwacht werden.
- Gelassenheit bei technischen Problemen und die Bereithaltung passender Lösungen sind essenziell.

### **3. Ausreichende Vorbereitungszeit einplanen**

- Vorbereitung, Prozessgestaltung, Kommunikation und Interaktion gestalten sich im Online-Coaching komplexer und intensiver als im Präsenz-Coaching. Daher sollte genügend Zeit für die technische, inhaltliche und mentale Vorbereitung eingeplant werden.

- Der technische Check vor Beginn des Coachings kann zusätzliche Zeit erfordern.

#### **4. Back-up-Optionen bereitstellen**

- Da technische Störungen immer auftreten können, sollte ein Backup-Szenario vorab festgelegt werden. Dies könnte die Nutzung von Telefon, E-Mail oder alternativen Video-Tools umfassen, um den Kontakt zum Klienten aufrechtzuerhalten.

#### **5. Coaching-Arbeitsplatz**

- Ein fest eingerichteter Online-Coaching-Arbeitsplatz mit optimaler Beleuchtung, Mikrofon-Installation und getrennt vom Büroschreibtisch spart Zeit und minimiert Unordnung.
- Der Hintergrund des Bildschirms sollte real und frei von Ablenkungen sein, um Vertrauen zu schaffen. Ein realistischer Raum anstelle einer leeren Wand verstärkt das Gefühl von Authentizität.
- Sowohl das Gesicht als auch der Raum sollten gut ausgeleuchtet sein, um eine professionelle Wirkung zu gewährleisten.

#### **6. Technischer Methodenkoffer**

- Zu Beginn sollte die technische Ausstattung so einfach wie möglich gehalten werden.
- Langfristig ist es wichtig, alle gängigen Video-Meeting-Tools zu kennen und regelmäßig zu nutzen. Kontinuierliches Lernen und Weiterbildung sind für den Erfolg im Online-Coaching unerlässlich.

#### **7. Zusammenarbeit im virtuellen Raum**

- Sowohl Coach als auch Klient sollten sich mit der eingesetzten Technik und im virtuellen Raum wohlfühlen.
- Es empfiehlt sich, langsamer zu sprechen und häufigere Pausen einzulegen, um sicherzustellen, dass keine Inhalte verloren gehen.

- Bei asynchroner Ton- und Bildübertragung kann eine Kombination aus Video-Meeting-Tool für die Bildübertragung und Telefon für das Gespräch hilfreich oder notwendig sein.
- Rituale, wie ein Check-in zu Beginn und ein Check-out am Ende, erleichtern die Zusammenarbeit. Es ist sinnvoll, dass der Coach den virtuellen Raum immer als Letzter verlässt.<sup>11</sup>

## 4.2 Qualifikationen und Kompetenzen von Online Coaches

Ein Coach sollte eine Vielzahl grundlegender Kompetenzen verkörpern, um Klienten effektiv zu unterstützen und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. Diese Fähigkeiten bilden das Fundament eines professionellen Coachings und tragen maßgeblich zum Erfolg des gesamten Prozesses bei.

- **Stellt ethische Praxis unter Beweis:** Handelt stets in Übereinstimmung mit ethischen Richtlinien, um Integrität und Verantwortung sicherzustellen.
- **Verkörpert ein Coaching-Mindset:** Zeigt eine offene, neugierige und lösungsorientierte Haltung, die kontinuierliches Lernen und Selbstreflexion fördert.
- **Schließt Vereinbarungen ab und hält sie ein:** Verbindliche Absprachen werden klar getroffen und zuverlässig eingehalten, um Transparenz und Vertrauen zu gewährleisten.
- **Fördert Vertrauen und Sicherheit:** Schafft eine Atmosphäre, in der sich Klienten sicher und respektiert fühlen, um offene und ehrliche Gespräche zu ermöglichen.
- **Bleibt präsent:** Ist während des Coachings vollständig fokussiert und aufmerksam, um den Klienten bestmöglich zu begleiten.
- **Hört aktiv zu:** Erkennt die Bedürfnisse des Klienten durch aufmerksames Zuhören und stellt sicher, dass alle wichtigen Informationen erfasst werden.
- **Fördert Bewusstheit:** Unterstützt den Klienten dabei, neue Perspektiven zu entdecken und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln.

---

<sup>11</sup> Vgl. Albrecht, 2022, S. 14-16.

- **Unterstützt die Entwicklung des Klienten:** Begleitet den Klienten dabei, eigene Lösungen zu finden und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln.<sup>12</sup>

Zusätzlich zu den allgemeinen Coaching-Kompetenzen erfordert Online-Coaching spezifische Fähigkeiten, um die digitalen Gegebenheiten optimal zu nutzen und den Coaching-Prozess erfolgreich zu gestalten. Diese zusätzlichen Kompetenzen sind entscheidend, um den besonderen Anforderungen des virtuellen Raums gerecht zu werden.

- **Medien- bzw. Multimediakompetenz:** Die Fähigkeit, digitale Tools und Plattformen sicher zu bedienen und effektiv im Coaching-Prozess einzusetzen.
- **Medienkommunikation:** Effiziente und klare Kommunikation über digitale Kanäle, um Missverständnisse zu vermeiden und den Austausch zu optimieren.
- **Prozesskompetenz:** Die Fähigkeit, den Coaching-Prozess online strukturiert und zielführend zu gestalten, trotz der Distanz und technischen Gegebenheiten.
- **Methodenkompetenz:** Der gezielte Einsatz geeigneter Coaching-Methoden, angepasst an die besonderen Bedingungen des virtuellen Raums.
- **Format- und Designkompetenz:** Die Fähigkeit, Online-Coaching-Sitzungen ansprechend und interaktiv zu gestalten, um das Engagement und die Motivation der Klienten zu fördern.<sup>13</sup>

## 5. Tools und Plattformen für Online Coaching

In diesem Kapitel liegt der Fokus auf den Tools und Plattformen, die für Online Coaching verwendet werden. Es stellt einen Überblick über die gängigsten Online Coaching-Tools gegeben dar.

### 5.1. Überblick über gängige Online Coaching-Tools

Im Online-Coaching stehen vielfältige Methoden zur Verfügung, darunter die Nutzung von Video-Plattformen, Fragentafeln, digitalen und physischen Visualisierungen, sowie innovative Verfahren wie Aufstellungen, Metaphern und das Tetralema, die alle durch kreative Anpassungen und flexible Anwendung im digitalen Raum effektiv eingesetzt werden können.

---

<sup>12</sup> Vgl. Albrecht, 2022, S. 10.

<sup>13</sup> Vgl. Berninger-Schäfer, 2018, S. 87-105.

**Video-Coaching:** Online-Coaching basiert auf Plattformen wie Skype, Zoom und Google Hangouts. Es gibt auch spezielle Plattformen wie CAI World zur Verfügung. Es ist wichtig, bei der Wahl der Plattform die Sicherheit der Daten zu berücksichtigen. Es gibt einen visuellen und akustischen Kontakt, der aber häufig auf ein „Brustbild“ beschränkt ist und somit die Kommunikation beeinträchtigt. Um den Eindruck eines Augenkontakts zu erzeugen, sollte der Trainer darauf achten, in die Kamera zu schauen.

**Fragentafeln:** Fragen im Voraus können dazu beitragen, dass sich der Klient besser auf die Sitzung vorbereitet und die Zeit effektiver nutzt.

**Visualisierung:** Im Online-Coaching lässt sich mithilfe von digitalen Whiteboards und PowerPoint-Präsentationen eine wirksame Darstellung vornehmen. Die Verwendung von physischen Whiteboards oder Papier ist ebenfalls möglich, da der Trainer Notizen in der Kamera festhält. Kunden haben auch die Möglichkeit, ihre Ergebnisse digital darzustellen und zu teilen.

**Aufstellungen und Übungen:** Durch die Verwendung geeigneter Symbole und Visualisierungen können Verfahren wie das innere Team, leere Stühle und körperorientierte Übungen (z. B. Belastungs-Entlastungsübung) in das Online-Setting übertragen werden. Der Kunde hat die Möglichkeit, mithilfe von Symbolen oder physischen Gegenständen seine Gedanken und Emotionen zu vermitteln.

**Metaphern und Fantasiereisen:** Mit visuellen Mitteln lassen sich Metaphern sprachlich vermitteln und unterstützen. Es ist auch möglich, Fantasiereisen und Trancen auszuüben. Dabei kann die Kamera ausgeschaltet werden, um eine entspannende Stimmung zu erzeugen.

**Tetralemma:** Die Durchführung des Tetralemmas kann entweder im Zimmer des Klienten oder auf Papier erfolgen, wobei der Trainer den Vorgang über die Kamera beobachtet.

Die Verwendung dieser Werkzeuge im Online-Coaching erfordert insgesamt Kreativität und Flexibilität, um die Vorzüge digitaler Formate bestmöglich zu nutzen.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/tools-im-online-coaching>, 12.09.2024.

## 6. Fazit

Im Kapitel „Grundlagen des Online Coachings“ werden zentrale Aspekte des digitalen Coachings beleuchtet. Die Definition von Online Coaching hebt hervor, dass es sich um einen digitalen, interaktiven Ansatz handelt, der Flexibilität bei Zeit und Ort bietet und sich auf Selbstreflexion und persönliche Entwicklung konzentriert. Der Aufstieg von Online Coaching ist stark durch technologische Fortschritte und die Corona-Pandemie beeinflusst worden, die die Notwendigkeit und Akzeptanz digitaler Lösungen erheblich gesteigert haben.

Im Vergleich zum klassischen Präsenz-Coaching bietet Online Coaching signifikante Vorteile, wie Ortsunabhängigkeit, Flexibilität und Kosteneinsparungen. Diese Vorteile tragen zur höheren Zugänglichkeit und Effizienz des Coachings bei. Gleichzeitig sind jedoch auch Herausforderungen zu beachten, wie die potenzielle Beziehungsdistanz zwischen Coach und Klient und die Abhängigkeit von stabilen technischen Bedingungen. Diese Faktoren erfordern von Coaches sowohl technische als auch kommunikative Kompetenzen, um die Qualität und Effektivität des Coachings sicherzustellen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass Online Coaching trotz der genannten Herausforderungen ein modernes und zunehmend beliebtes Coaching-Format ist. Die Flexibilität, Kosteneffizienz und die Möglichkeit zur Auswahl von Coaches sind starke Argumente für seine Nutzung, während spezifische technische und zwischenmenschliche Anforderungen beachtet werden müssen, um den Coaching-Prozess optimal zu gestalten.

## 7. Literaturverzeichnis

Albrecht, Evelyn. *Die besten Online-Coaching-Methoden: Professionelle Coachs verraten ihre erfolgreichsten Coaching-Tools für Online-Business-Coaching*. 2022.

Berninger-Schäfer, Elke. *Online-Coaching*. Springer-Verlag, 2018.

Ebermann, David. *Coaching im digitalen Wandel*. <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/coaching-digitaler-wandel-teil-1>, 12.09.2024

Fritzsche, Dorothe. *Tools im Online Coaching*. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/tools-im-online-coaching>, 12.09.2024

Radatz, Sonja. *Beratung ohne Ratschlag: systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen ; ein Praxishandbuch mit den Grundlagen systemisch-konstruktivistischen Denkens, Fragetechniken und Coachingkonzepten*. literatur-vsm, 2023.

Rauen, Christopher. *Coaching*. Hogrefe Verlag GmbH und Company KG, 2014.