

Wie gewinne ich Übungskoachees?

*Ein Erfahrungsbericht wie ich Coachees zum
üben der erlernten Inhalte gewonnen habe*

Abschlussarbeit zur systemischen Coaching-Ausbildung
bei Inkonstellation

von

Steffen Weber

Oktober 2024

Summary

Die Idee zu meiner Abschlussarbeit entstand nach dem fünften Wochenende unserer Ausbildung, als uns empfohlen wurde, Coachings mit „völlig fremden Personen“ durchzuführen.

Was zunächst wie eine logische nächste Etappe klang, stellte sich für mich als eine viel größere Herausforderung dar, als ich erwartet hatte. Der Gedanke, mit völlig fremden Menschen zu arbeiten, machte mir klar, dass ich zuerst eine solide Strategie entwickeln musste, um geeignete Übungskoachees zu finden – bevor ich überhaupt mit dem ersten „echten Coaching“ beginnen konnte.

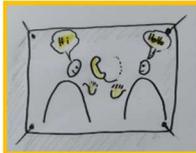
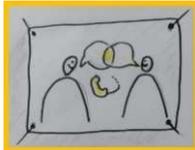
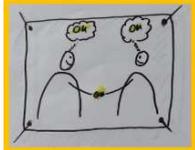
In meiner Abschlussarbeit möchte ich euch auf diese Reise mitnehmen und meine Erfahrungen teilen: Wie ich den gesamten Prozess gestaltet, umgesetzt und persönlich erlebt habe. Ich habe dabei eine eigene Strategie entwickelt, um diese neue Situation zu meistern, und beschreibe meinen Weg – von den ersten Überlegungen und Unsicherheiten bis hin zu meinem allerersten Coaching-Erlebnis mit fremden Menschen.

Dieser Bericht ist weniger eine theoretische Abhandlung als vielmehr ein ehrlicher Erfahrungsbericht. Er dokumentiert die Höhen und Tiefen, die ich durchlaufen habe, und soll aufzeigen, welche Herausforderungen und Lernerfahrungen mich auf diesem Weg begleitet haben.

Als Quellen habe ich die Unterlagen und Fotoprotokolle aus der Ausbildung sowie Mitschriften von den Ausbildungswochenenden und Internetrecherchen verwendet.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen! Vielleicht erkennt ihr euch in einigen meiner Erfahrungen wieder oder findet Anregungen, die euch auf eurem eigenen Weg unterstützen können.

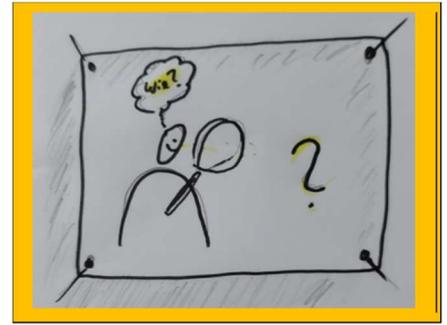
Inhaltsverzeichnis

1	Wie finde ich Übungskoachees?		4
2	Starten meiner Anzeige		5
3	Der erste Kontakt		6
4	Gestaltung des Erstgesprächs		8
5	Abschluss und Vereinbarung		10
6	Schlusswort/Fazit		11
7	Websites / - artikel / Social Media		12

1 Wie finde ich Übungscoachees?

Für mich war es leichter gesagt als getan. Viele Fragen gingen mir durch den Kopf:

- Wie finde ich Coachees?
- Wie soll der Ablauf aussehen?
- Bin ich überhaupt bereit, mit fremden Menschen zu arbeiten?
- Wird sich überhaupt jemand bei mir melden?
- Wie soll das funktionieren: online oder face-to-face?



Diese Fragen führten zu einer spürbaren Überforderung in mir. Letztendlich siegte jedoch die Neugierde und Freude, das Gelernte anzuwenden. Ich beschloss, über meinen Schatten zu springen und aktiv nach völlig fremden Übungscoachees zu suchen.

Die nächste Herausforderung war: **Wie macht man das eigentlich?** Da ich nicht mehr der Jüngste bin und in den gängigen sozialen Medien wie Facebook, Instagram oder TikTok nicht so fit bin, war ich anfangs etwas hin- und hergerissen wie ich das machen sollte. Außerdem wollte ich nicht in meinem privaten oder beruflichen Umfeld suchen.

Nach einigen Überlegungen und Gesprächen mit meiner Familie, in der Peer Group und während eines Mentoring-Abends entschied ich mich, eine Anzeige bei **eBay Kleinanzeigen** zu schalten.

Nun kam die nächste Hürde: die Erstellung der Anzeige.

Worauf ich bei der Anzeige geachtet habe:

- Der Text sollte ansprechend und persönlich sein.
- Mein Angebot musste kostenlos sein.
- Ich wollte erklären, warum ich dieses Coaching kostenlos anbiete.
- Welche Zielgruppe möchte ich ansprechen?
- Soll ich ein einladendes Bild von mir oder etwas anderes als Blickfang verwenden?

Das Verfassen des Textes verlief gut, da ich mir im Vorfeld viele Gedanken gemacht hatte und wusste, wer ich bin und wie ich funktioniere. Letztendlich entschied ich mich, kein Bild von mir einzufügen, sondern eine Skizze zu erstellen, um bildlich darzustellen, was das Coaching bieten kann und um eine gewisse Neugierde zu wecken.

Dann ging die Anzeige online.

2 Starten meiner Anzeige



Beschreibung

Hallo,
mein Name ist Steffen, ich arbeite als erfahrene Führungskraft in einem großen Unternehmen.
Aktuell befinde ich mich in einer Weiterbildung zum Systemischen Coach und Business Coach in Frankfurt (InKonstellation Coaching Akademie)

Ich suche Menschen, die gerne ein Coaching in Anspruch nehmen möchten:

- Du hast Herausforderungen im beruflichen Kontext.
- Du suchst nach neuen Ideen und Motivation.
- Du möchtest einfach einmal über ein Thema mit jemand unabhängigen sprechen.
- Du befindest Dich in einem Konflikt und weißt nicht, wie Du die Situation lösen kannst.
- Du hast Träume, die Du aber nie wirklich in Angriff nimmst.
- Du hast andere Themen, die Dich beschäftigen...

Ich biete Dir systemisches Coaching an & unterstütze Dich dabei Dein Thema aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten, Deine Gedanken zu sortieren und positiv auf Deine Herausforderungen zu schauen.

Bei mir steht der Mensch im Mittelpunkt – Nutze die Chance um etwas positives für DICH zu tun.

Dieses Coaching biete ich Dir KOSTENLOS an - bei Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung.

Ich freue mich von Dir zu hören.

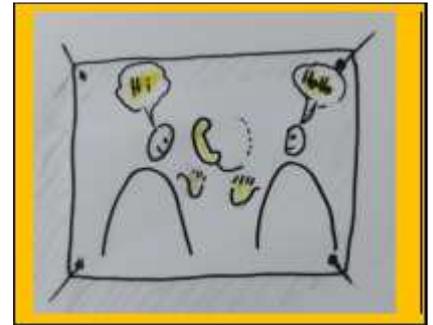
Zu meinem Erstaunen erhielt ich tatsächlich einige Rückmeldungen und Anfragen von Personen, die Interesse daran hatten, mit mir als Coach zu arbeiten. Das war großartig, und ich fühlte mich ein wenig stolz, dass der Weg über die Anzeige anscheinend der richtige war.

Doch wie ging es jetzt weiter? Wie trete ich mit den potenziellen Coachees in Kontakt? Wie läuft das ab? Wieder tauchten viele Fragen auf.

Langsam begann ich zu verstehen, wie wichtig es ist, Coaching mit völlig fremden Menschen durchzuführen, außerhalb des geschützten Rahmens der Ausbildungsgruppe. Diese Fragen musste ich als angehender Coach durchlaufen und einen eigenen Weg finden. Für mich war das eine wertvolle Erfahrung, aus der ich viel gelernt habe.

3 Der erste Kontakt

Die Bedeutung des ersten Kontakts mit einem potenziellen Coachee habe ich völlig unterschätzt und am Anfang nicht optimal genutzt. In meiner weiteren Ausarbeitung möchte ich erläutern, wie ich das erste Gespräch gestaltet habe, um für mich als Coach und für den Coachee das Beste herauszuholen.



Das Erstgespräch, Abklärungsgespräch oder Kennenlerngespräch – egal, wie man es nennt – ist der erste Moment, in dem man mit dem Klienten in Kontakt tritt. Aus meiner Erfahrung ist dies sehr wichtig für einen erfolgreichen Coaching-Prozess und entscheidend, um einen Coachee zu gewinnen.

Ich erinnere mich gut an mein erstes Telefonat mit einem potenziellen Klienten. Aufgeregt saß ich am Telefon und rief die mir per WhatsApp zugesandte Handynummer an. Natürlich hatte ich mich vorbereitet und dachte, ich wüsste, was auf mich zukommt. Doch das Live-Gespräch mit einem völlig fremden Menschen, die richtigen Fragen zu stellen und passende Antworten zu geben, war schwieriger als gedacht.

Glücklicherweise änderte sich das schnell. Ich entwickelte eine klare Struktur und wusste nun genau, was ich rüberbringen wollte. Mir wurde bewusst, wie wichtig der erste Kontakt sein kann.

Meine Erfahrungen:

Zunächst stellte ich mir die Frage, was für den Klienten wichtig ist, wenn er zu einem Erstgespräch kommt oder Kontakt aufnimmt. Aus der Sicht der Coachees ergeben sich dabei drei Ansätze:

1. Persönliche Ebene

- Was für ein Typ ist der Coach?
- Stimmt die Chemie?
- Ist er sympathisch?
- Wie ist das Setting: online oder face-to-face?
- Ist der Coach kompetent?

2. Inhaltliche Ebene

- Habe ich den Eindruck, dass der Coach mir weiterhelfen kann?
- Komme ich hier weiter?
- Ist der Coach fähig, mir zu helfen?
- Lohnt sich das für mich?
- Kann ich auch persönliche Themen ansprechen?

3. Formale, organisatorische Ebene

- Wie läuft das Coaching ab?
- Wie oft trifft man sich?
- Ist das Setting online oder in Präsenz?

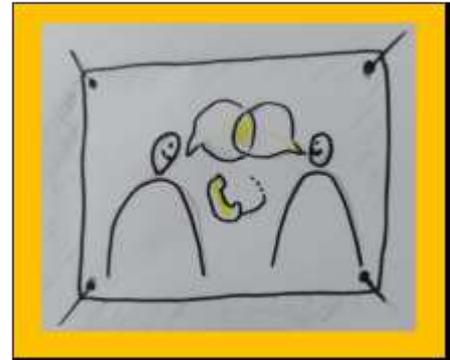
Aus meiner Sicht (des Coaches) stellt sich die Frage, was ich in diesem ersten Gespräch klären möchte.

- Habe ich den Eindruck, dass ich für den Coachee hilfreich sein kann?
- Passt das zu den Bedürfnissen des Gegenübers?
- Ist das Thema ein Coaching-Thema oder wünscht der Coachee eine Beratung, Ratschläge oder vorgegebene Lösungen?

In diesem Schritt prüfe ich, ob die Erwartungen beider Seiten übereinstimmen.

4 Gestaltung des Erstgesprächs

Zunächst stellte ich mir die Frage, wie ich Kontakt zu meinem potenziellen Coachee aufnehmen kann. Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder wir treffen uns direkt oder ich nutze ein Telefonat. Die meisten meiner potenziellen Klienten haben sich für ein Telefonat entschieden, was sich im Nachhinein als positiv erwiesen hat.



Jetzt zum Ablauf des Telefonats:

- **Smalltalk zu Beginn:** Ich starte oft mit etwas Smalltalk, um dem Coachee Sicherheit zu geben. Auch wenn das nicht lange dauert, ist es wichtig, um Vertrauen aufzubauen – man nennt das „Joining“. Zum Beispiel frage ich: „Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?“
- **Klarheit über das Erstgespräch:** Ich nenne dieses Erstgespräch bewusst ein Abklärungsgespräch und gebe ihm einen klaren Rahmen. Ich erkläre, dass wir heute klären wollen, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll ist. Außerdem betone ich, dass man sich nicht sofort entscheiden muss. Auch ich möchte herausfinden, ob ich dem Coachee hilfreich sein kann. Das nimmt den Druck von beiden Seiten – es geht nur um ein Kennenlernen und ein gegenseitiges Abklären.
- **Ablauf des Gesprächs:** Ich erkläre den Ablauf des ersten Gesprächs und frage nach, ob das für den Gegenüber in Ordnung ist. Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:
 - Ich sage ein paar Sätze zu mir selbst.
 - Ich stelle meine Arbeitsweise vor.
 - Dann möchte ich etwas über die Ziele des Coachees erfahren.
 - Am Ende schauen wir gemeinsam auf den Rahmen, wie die Coaching-Gespräche ablaufen sollen.

Wenn der Ablauf für den Coachee akzeptabel ist, schlage ich vor, in die einzelnen Schritte einzusteigen. So gehe ich dabei vor:

Ich stelle mich vor:

- Das gibt dem Coachee die Möglichkeit, anzukommen und zu sehen, was für ein Typ mir gegenübersteht, ohne selbst sofort stark gefordert zu sein.
- Ich erzähle auch etwas über meine familiären Hintergründe, Berufserfahrungen usw., um ein rundes Bild zu vermitteln.
- Ich erkläre meine Methoden und betone die Verschwiegenheit.
- Ich habe eine kleine Checkliste mit Textbausteinen vorbereitet, die ich während meiner Vorstellung nutzen kann.
- Am Ende frage ich, ob es noch offene Fragen zu meiner Person oder meiner Vorgehensweise gibt.

- **Vorstellung des Coachees:**

- Dies ist meiner Meinung nach einer der zentralen Punkte im Erstgespräch. Ich bitte den Coachee, sich vorzustellen, und beginne oft mit der Frage: „Was führt Sie zu mir?“ „Was ist der Anlass?“
- Der Coachee beginnt in der Regel mit seiner Vorstellung, kommt aber oft noch nicht direkt auf das eigentliche Thema, sondern umschreibt es.

Es gibt vier wichtige Punkte, die ich jetzt anspreche bzw. zu denen ich Fragen stelle:

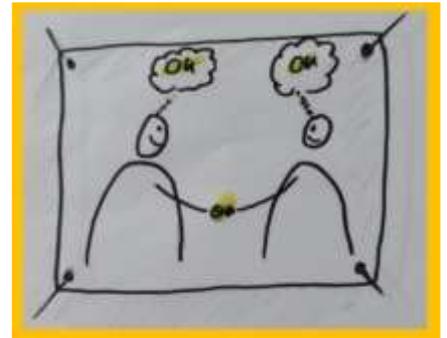
1. **Anlass der Beratung:** Warum suchst Du mich als Coach auf?
2. **Gewünschtes Ergebnis:** Was möchtest Du mit dem Coaching erreichen? Welches Ergebnis willst Du erreichen?
3. **Bisherige Lösungsversuche:** Was hast Du bereits unternommen, um Dein Ziel zu erreichen?
4. **Erwartungen an mich:** Was genau erwartest Du von mir? Was ist der genaue Auftrag an mich?

Insgesamt zeigte mir dieser Prozess der Kontaktaufnahme in dem ersten Gespräch, wie wichtig es ist, eine vertrauensvolle Basis zu schaffen, um die Bedürfnisse und Erwartungen des Coachees zu verstehen. Eine offene und konstruktive Zusammenarbeit fördere ich, indem ich sowohl meine Arbeitsweise als auch die Erwartungen des Coachees klar kommuniziere und immer wieder spiegele.

Diese ersten Schritte sind entscheidend, um den Grundstein für eine erfolgreiche Coaching-Beziehung zu legen und den Coachee auf seinem individuellen Weg zu unterstützen.

5 Abschluss und Vereinbarung

Im Anschluss fasse ich zusammen, was ich aus dem Gespräch mit dem Coachee mitgenommen und verstanden habe. Dabei spiegele ich die Kernaussagen wider, um sicherzustellen, dass ich alles korrekt verstanden habe. Oft entstehen dabei bereits erste Ansätze und Ideen, wie wir die Zusammenarbeit gestalten könnten. Ich gehe auf mögliche Ideen für unsere Zusammenarbeit ein und erkläre, welche Themen meiner Meinung nach im Coaching-Prozess von Bedeutung sein könnten.

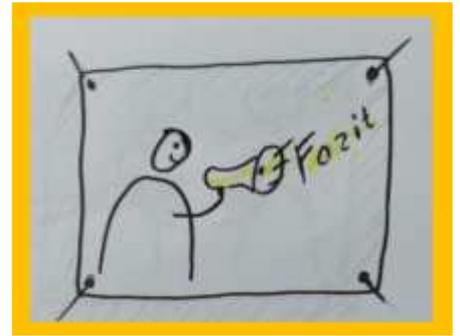


Am Ende des Gesprächs klären wir gemeinsam die organisatorischen Rahmenbedingungen des Coachings: Wie oft sollen wir uns treffen, an welchem Ort und in welchen Abständen? Wir besprechen auch Details wie die Dauer der Sitzungen, die Wahl zwischen persönlichen Treffen oder Online-Sitzungen, sowie alle weiteren relevanten Aspekte, die im Vorfeld geregelt werden sollten. Diese Phase des Gesprächs gibt dem Coachee die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen und sicherzustellen, dass alle seine Erwartungen berücksichtigt werden.

Zum Abschluss sprechen wir darüber, ob der Coachee sich bereit fühlt, ein gemeinsames Coaching zu starten. Er oder sie hat die Freiheit, sofort eine Entscheidung zu treffen oder in Ruhe darüber nachzudenken und sich später bei mir zu melden. Ich betone, dass es wichtig ist, diese Entscheidung in einem Tempo zu treffen, das sich richtig anfühlt, um eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu gewährleisten.

6 Schlusswort/Fazit

Das waren meine ersten Schritte, um einen Coachee zu finden, und so habe ich den ersten Kontakt erlebt und gestaltet. Dieser Prozess war für mich von großer Bedeutung, da ich viel dabei gelernt habe. Mir war zuvor nicht bewusst, wie entscheidend der erste Kontakt für den weiteren Verlauf der Zusammenarbeit ist. In dieser Phase entsteht bereits die Grundlage für das Vertrauen und die Offenheit, die ein erfolgreiches Coaching erfordert. Zudem hat man oft nur eine Chance, einen positiven ersten Eindruck zu hinterlassen – und diese Gelegenheit sollte gut genutzt werden.



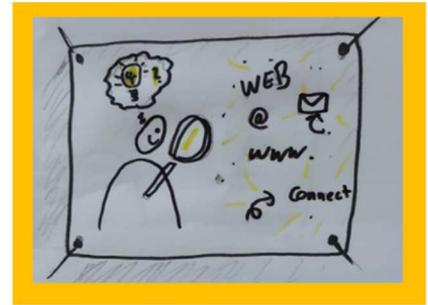
Es brauchte einige Versuche, um meine Herangehensweise zu verfeinern. Dabei wurde mir klar, dass es nicht nur darum geht, eine Verbindung zu schaffen, sondern auch einen klar strukturierten Rahmen zu bieten, in dem sich der Coachee sicher fühlt. Ich entwickelte schließlich eine Checkliste, die mir hilft, alle wichtigen Punkte während des Gesprächs systematisch zu berücksichtigen. Mit der Zeit benötigte ich sie nicht mehr so oft, da ich mich zunehmend sicherer fühlte und die Abläufe besser verinnerlichte. Diese Struktur erwies sich für mich als äußerst hilfreich. Sie nahm mir die Unsicherheit und gab mir den Raum, mich ganz auf den Menschen gegenüber zu konzentrieren.

Für mich waren die ersten Schritte – von der Suche bis zur ersten Kontaktaufnahme mit einem Coachee – eine entscheidende Erfahrung. Ich habe gelernt, wie wichtig Vertrauen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist. Diese Erfahrungen haben mich gestärkt und mir geholfen, mich auf die Bedürfnisse meiner Coachees zu konzentrieren.

Ich freue mich darauf, diese Erfahrungen in zukünftigen Coaching-Beziehungen anzuwenden.

7 Websites / - artikel / Social Media

Um meine Kenntnisse im Coaching zu vertiefen und wertvolle Inspirationen zu sammeln, habe ich verschiedene Ressourcen genutzt. Hier sind einige der Websites und Podcasts, die mir während meines Prozesses hilfreich waren:



1. [In Konstellation](#) - Eine Plattform, die sich mit verschiedenen Coaching-Methoden und Ansätzen beschäftigt.
2. [Coachingbände](#) - Eine Community für Coaches, die wertvolle Ressourcen und Austauschmöglichkeiten bietet.
[Spotify Podcast: Coaching für die Seele](#))
3. [Oliver Teufel](#) - Ein erfahrener Coach, dessen Website zahlreiche Artikel und Informationen über verschiedene Coaching-Techniken bietet.
[Spotify Podcast: Teufel & Teufel](#) –