



Abschlussarbeit

Professionelles Coaching und die Abgrenzung zur aktuellen Coaching Szene auf Social Media



Stephanie Dost

Abgabetermin : 14. Februar 2025

Professionelles Coaching und die Abgrenzung zur aktuellen Coaching-Szene auf Social Media

In den letzten Jahren hat das Thema Coaching erheblich an Popularität gewonnen. Immer mehr Menschen suchen nach Unterstützung und Begleitung in verschiedenen Lebensbereichen, sei es beruflich oder privat. Gleichzeitig hat sich die Coaching-Szene auf Social Media stark entwickelt. Plattformen wie Instagram, Facebook und YouTube bieten eine Vielzahl von Coaches, die ihre Dienste und Produkte anbieten. Doch bei dieser Fülle an Angeboten stellt sich die Frage: Wie seriös ist das Coaching auf Social Media und wie grenzt es sich von professionellem und seriösem Coaching ab? Diese Arbeit beleuchtet die Unterschiede zwischen seriösem Coaching und der aktuellen Coaching-Szene auf Social Media, um klare Abgrenzungen aufzuzeigen und den Nutzen für den Klienten zu bewerten.

Professionelles Coaching – Was macht es aus?

Professionelles Coaching zeichnet sich durch mehrere wesentlichen Merkmale aus, die es von weniger seriösen Angeboten abheben. Es basiert auf bewährten Methoden und wissenschaftlichen Grundlagen, die darauf abzielen, den Klienten in seiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen, indem klare Strukturen, Zielsetzungen und Reflexionen geboten werden. Ein professioneller Coach verfügt über entsprechende Ausbildungen, Zertifikate und Referenzen, die oft mehrere Jahre theoretisches Wissen und praktische Erfahrung umfassen. Jeder Klient hat einzigartige Bedürfnisse, Ziele und Herausforderungen, die ein professioneller Coach berücksichtigt, indem maßgeschneiderte Strategien und Methoden entwickelt werden, um nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Seriöse Coaches halten sich an ethische Richtlinien und

Standards, die den Schutz und das Wohl des Klienten gewährleisten, einschließlich Vertraulichkeit, Respekt und Integrität. Ein professioneller Coach bleibt stets auf dem neuesten Stand der Forschung und Praxis, um die bestmögliche Unterstützung bieten zu können, und nutzt Supervision und kollegiale Beratung, um die Qualität der Coachingarbeit zu sichern und weiterzuentwickeln. Insgesamt zielt seriöses Coaching darauf ab, den Klienten in seiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu fördern, indem es auf fundierten Methoden, ethischen Standards und individueller Anpassung basiert. Es bietet eine strukturierte und zielorientierte Unterstützung, die auf langfristige und nachhaltige Erfolge abzielt.

Ablauf eines Coachings

Der Ablauf eines professionellen Coachings folgt in der Regel einem strukturierten Prozess, der mehrere Phasen umfasst. Zunächst beginnt das Coaching mit einem unverbindlichen Erstgespräch, in dem der Coach und der Klient sich kennenlernen. In diesem Gespräch werden die Erwartungen, Ziele und Rahmenbedingungen des Coachings besprochen. Der Coach erklärt seine Arbeitsweise und klärt offene Fragen des Klienten.

In der nächsten Phase werden die konkreten Ziele des Coachings definiert. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, klare und realistische Ziele zu formulieren, die im Laufe des Coachings erreicht werden sollen. Diese Ziele dienen als Orientierung und Maßstab für den Erfolg des Coachings.

Anschließend führt der Coach eine gründliche Analyse der aktuellen Situation des Klienten durch. Dies kann durch Gespräche, Fragebögen oder andere diagnostische Methoden erfolgen. Ziel ist es, die Stärken, Schwächen, Chancen und Herausforderungen des Klienten zu identifizieren.

Basierend auf der Analyse entwickelt der Coach gemeinsam mit dem Klienten individuelle Strategien und Maßnahmen, um die definierten Ziele zu erreichen. Diese Strategien sind auf die spezifischen Bedürfnisse und Ressourcen des Klienten abgestimmt.

In der Umsetzungsphase setzt der Klient die entwickelten Strategien in die Praxis um. Der Coach begleitet den Klienten dabei, gibt Feedback und unterstützt bei der Überwindung von Hindernissen. Regelmäßige Coaching-Sitzungen dienen der Reflexion und Anpassung der Maßnahmen.

Am Ende des Coaching-Prozesses wird der Fortschritt des Klienten evaluiert. Der Coach und der Klient überprüfen gemeinsam, inwieweit die definierten Ziele erreicht wurden und welche Veränderungen eingetreten sind. Bei Bedarf können weitere Maßnahmen oder ein Follow-up-Coaching vereinbart werden.

Dieser strukturierte Ablauf gewährleistet, dass das Coaching zielgerichtet und effektiv verläuft. Der Klient erhält eine individuelle und professionelle Unterstützung, die auf seine spezifischen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist.

Die Wirkung von professionellem Coaching auf den Klienten

Professionelles Coaching hat eine tiefgreifende Wirkung auf den Klienten und kann in verschiedenen Bereichen des Lebens positive Veränderungen bewirken. Es unterstützt den Klienten dabei, sich selbst besser zu verstehen und persönliche Ziele zu erreichen. Durch die Arbeit an individuellen Stärken und Schwächen kann der Klient ein höheres

Maß an Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz entwickeln. Im beruflichen Kontext hilft Coaching dabei, klare Karriereziele zu setzen und Strategien zu entwickeln, um diese zu erreichen. Dies kann die Verbesserung von Führungsqualitäten, die Steigerung der Produktivität oder die Entwicklung neuer Fähigkeiten umfassen. Coaching hilft dem Klienten, innere und äußere Barrieren zu identifizieren und zu überwinden. Dies kann durch die Entwicklung neuer Denkweisen und Verhaltensmuster geschehen, die es dem Klienten ermöglichen, Herausforderungen effektiver zu bewältigen. Durch die Arbeit an verschiedenen Lebensbereichen, wie Beziehungen, Gesundheit und Wohlbefinden, kann Coaching zu einer insgesamt höheren Lebensqualität führen. Ziel des professionellen Coachings ist es, nachhaltige und langfristige Veränderungen zu bewirken. Dies geschieht durch die kontinuierliche Reflexion und Anpassung der Strategien, die der Klient im Laufe des Coachings entwickelt. Insgesamt bietet professionelles Coaching eine strukturierte und zielorientierte Unterstützung, die auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele des Klienten abgestimmt ist. Coaches arbeiten häufig nach unterschiedlichen Coachingansätzen und bedienen sich unterschiedlicher Methoden, um die Problemlösungskompetenz des Klienten zu stärken.

Coachingansätze und Methoden

Der systemische Coachingansatz

Der systemische Coachingansatz ist eine Methode, die darauf abzielt, den Klienten in seinem gesamten Kontext zu betrachten und zu unterstützen. Dieser Ansatz geht davon aus, dass Menschen in verschiedenen Systemen leben und agieren, wie zum Beispiel in der Familie, im Beruf oder in sozialen Netzwerken. Diese Systeme beeinflussen das Verhalten, die Einstellungen und die Entscheidungen des Klienten.

Der Coach unterstützt den Klienten dabei, die Wechselwirkungen und Beziehungen innerhalb der für ihn relevanten Systeme zu erkennen und zu verstehen. Durch die Analyse dieser Zusammenhänge können neue Perspektiven und Lösungsansätze entwickelt werden.

Ein zentraler Aspekt des systemischen Coachings ist die Annahme, dass Veränderungen in einem Teil des Systems Auswirkungen auf das gesamte System haben. Daher wird im Coaching-Prozess darauf geachtet, dass die entwickelten Strategien und Maßnahmen im Einklang mit den verschiedenen Systemen des Klienten stehen.

Der Klient lernt durch Selbstreflexion seine eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen, um positive Veränderungen in seinem Leben zu bewirken. Dieser Ansatz ist besonders hilfreich, um komplexe Probleme zu lösen und nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Ein häufiger Einstieg in das Coaching bildet die Timeline-Methode. Diese Technik zielt darauf ab, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eines Klienten zu visualisieren und zu analysieren. Diese Methode hilft dem Klienten, wichtige Ereignisse und Erfahrungen in seinem Leben zu identifizieren und zu verstehen, wie diese seine aktuellen Verhaltensweisen und Überzeugungen beeinflussen. Durch die Arbeit mit der Timeline kann der Klient Klarheit über seine Ziele und Wünsche gewinnen und Strategien entwickeln, um diese zu erreichen.

Eine weitere beliebte Methode des systemischen Coachings ist die Arbeit mit dem "Inneren Team". Die Friedemann Schulz von Thun entwickelte Coaching-Methode, die darauf abzielt, die inneren Stimmen und Anteile einer Person zu identifizieren und zu harmonisieren. Diese Methode geht davon aus, dass jeder Mensch verschiedene innere Anteile hat, die unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ängste repräsentieren.

Diese Anteile können manchmal in Konflikt miteinander stehen, was zu innerer Unruhe und Entscheidungsproblemen führen kann.

Der hypnosystemische Coachingansatz

Im hypnosystemischen Coachingansatz, der von Dr. Gunter Schmidt entwickelt wurde, spielen die "Muster des Gelingens" eine zentrale Rolle. Dieser Ansatz kombiniert Elemente der Hypnotherapie mit systemischen Ansätzen und zielt darauf ab, die unbewussten Ressourcen und Potenziale des Klienten zu aktivieren und zu nutzen.

Die "Muster des Gelingens" beziehen sich auf die erfolgreichen Strategien und Verhaltensweisen, die der Klient in der Vergangenheit angewendet hat, um Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen. Im hypnosystemischen Coaching wird der Klient ermutigt, sich an diese positiven Erfahrungen zu erinnern und sie als Grundlage für die Entwicklung neuer Lösungsansätze zu nutzen **und dadurch alte hinderliche Muster zu durchbrechen**. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, diese Muster zu identifizieren und zu analysieren, um die zugrunde liegenden Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen. Durch die Arbeit mit inneren Bildern und Metaphern wird der Klient in einen ressourcenreichen Zustand versetzt, in dem er leichter auf seine inneren Stärken zugreifen kann.

Der hypnosystemische Coachingansatz ist besonders hilfreich bei der Bewältigung von Stress, Ängsten und anderen emotionalen Herausforderungen. Er fördert die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Eine der wichtigsten Methoden dieses Ansatzes ist das Seitenmodell nach Gunter Schmidt. Es handelt sich hierbei um eine Abwandlung des „Inneren Teams“, die darauf abzielt, die verschiedenen "Seiten" oder Persönlichkeitsanteile eines Menschen zu erkennen und zu integrieren. Ähnlich wie das „Inneren Team“ basiert es auf der Idee, dass jeder Mensch unterschiedliche innere Anteile hat, die in verschiedenen Situationen zum Vorschein kommen und unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ängste repräsentieren.

Der lösungsorientierte Coachingansatz

Der lösungsorientierte Coachingansatz konzentriert sich rein auf die Entwicklung von Lösungen und die Erreichung von Zielen, anstatt auf die Analyse von Problemen und deren Ursachen. Dieser Ansatz basiert auf der Überzeugung, dass der Klient bereits über die notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten verfügt, um seine Ziele zu erreichen, und dass der Coach den Klienten dabei unterstützt, diese Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Im lösungsorientierten Coaching wird der Fokus auf die gewünschten Ergebnisse und die Schritte gelegt, die notwendig sind, um diese zu erreichen. Der Coach stellt gezielte Fragen, wie zum Beispiel die Wunderfrage, die dem Klienten hilft, seine Ziele klar zu definieren und konkrete Maßnahmen zu entwickeln. Diese Technik wurde von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, den Begründern des lösungsorientierten Ansatzes, entwickelt. Der Klient wird dazu angeregt, sich vorzustellen, wie sein Leben aussehen würde, wenn alle Probleme über Nacht verschwunden wären und er seine Ziele bereits erreicht hätte.

Der Coach stellt dem Klienten eine Frage wie: "Stellen Sie sich vor, über Nacht geschieht ein Wunder und alle Ihre Probleme sind gelöst. Woran würden Sie am nächsten Morgen als Erstes merken, dass dieses Wunder geschehen ist?" Diese Frage ermutigt den Klienten, sich auf die positiven Veränderungen und die gewünschten Ergebnisse zu konzentrieren, anstatt auf die bestehenden Probleme.

Durch die Beantwortung der Wunderfrage kann der Klient konkrete und realistische Ziele formulieren und die Schritte identifizieren, die notwendig sind, um diese Ziele zu erreichen. Die Methode fördert eine positive und zukunftsorientierte Denkweise und hilft dem Klienten, seine eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen.

Die Wunderfrage ist besonders hilfreich, um den Klienten aus einer problemfokussierten Denkweise herauszuführen und ihm zu ermöglichen, neue Perspektiven und Lösungsansätze zu entwickeln. Sie unterstützt den Klienten dabei, eine klare Vision seiner gewünschten Zukunft zu entwickeln und motiviert ihn, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um diese Vision zu verwirklichen.

Die aktuelle Coaching-Szene auf Social Media

In der heutigen digitalen Ära hat sich die Coaching-Szene auf Social Media Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube und TikTok stark entwickelt. Diese Plattformen bieten eine Vielzahl von Coaches, die ihre Dienste und Produkte anbieten und Reichweite und die visuelle Natur der Plattformen nutzen, um ihre Angebote zu bewerben und eine breite Zielgruppe zu erreichen.

Somit ist die Selbstvermarktung ein wesentlicher Aspekt der Social Media Coaching-Szene. Viele Coaches präsentieren sich als Experten in ihrem Bereich, oft ohne formale Ausbildung oder Zertifikate. Ihr Erfolg basiert häufig auf einer starken Präsenz und einer effektiven Marketing-Strategie. Sie nutzen ansprechende Inhalte, regelmäßige Posts und Interaktionen mit ihren Followern, um Vertrauen und Glaubwürdigkeit aufzubauen.

Ein weiteres Merkmal der Social Media Coaching-Szene ist die Betonung auf schnelle Erfolge und einfache Lösungen. Diese unseriösen Versprechungen schnelle Ergebnisse zu erzielen und einfache Wege zur beruflichen und persönlichen Verbesserung aufzuzeigen, führen jedoch zu einer Verharmlosung der Komplexität von Coaching-Prozessen und wecken bei Klienten falsche Erwartungen. Es besteht die Gefahr, dass Klienten enttäuscht werden, wenn die versprochenen schnellen Erfolge ausbleiben. Darüber hinaus gibt es in der Social Media Coaching-Szene eine Vielzahl von standardisierten Programmen und One-Size-Fits-All-Lösungen. Diese Programme sind nicht individuell auf die Bedürfnisse der Klienten abgestimmt und sind daher häufig weniger effektiv als personalisierte Coaching-Ansätze.

Vielfalt der Coaching-Arten auf Social Media: Ein Überblick

Auf Social Media gibt es eine Vielzahl von Coaching-Arten, die sich auf unterschiedliche Lebensbereiche und Bedürfnisse konzentrieren. Hier sind einige der gängigsten Arten von Coachings, die auf Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube und TikTok angeboten werden:

1. **Life Coaching:** Life Coaches unterstützen ihre Klienten dabei, persönliche Ziele zu erreichen, sei es in Bezug auf Karriere, Beziehungen, Gesundheit oder persönliche Entwicklung. Sie bieten oft Tipps und Strategien zur Selbstverbesserung und Motivation.
2. **Business Coaching:** Business Coaches helfen Unternehmern und Geschäftsleuten, ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Dies kann die Entwicklung von Geschäftsstrategien, die Verbesserung von Führungsqualitäten oder die Steigerung der Produktivität umfassen.

3. **Fitness Coaching:** Fitness Coaches bieten Trainingspläne, Ernährungsberatung und Motivation, um ihren Klienten zu helfen, ihre Fitnessziele zu erreichen. Sie nutzen oft Videos und Live-Sessions, um Übungen und Techniken zu demonstrieren.
4. **Wellness Coaching:** Wellness Coaches konzentrieren sich auf das allgemeine Wohlbefinden ihrer Klienten. Dies kann Aspekte wie Stressbewältigung, gesunde Ernährung, Schlafgewohnheiten und mentale Gesundheit umfassen.
5. **Mindset Coaching:** Mindset Coaches arbeiten daran, die Denkweise ihrer Klienten zu verändern, um positive Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken. Sie helfen dabei, negative Denkmuster zu erkennen und durch positive, konstruktive Gedanken zu ersetzen.
6. **Career Coaching:** Career Coaches unterstützen ihre Klienten bei der Karriereplanung, der Jobsuche und der beruflichen Weiterentwicklung. Sie bieten oft Hilfe bei der Erstellung von Lebensläufen, Bewerbungsschreiben und der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.
7. **Relationship Coaching:** Relationship Coaches helfen ihren Klienten, bessere Beziehungen zu führen, sei es in romantischen Partnerschaften, Freundschaften oder familiären Beziehungen. Sie bieten Ratschläge und Strategien zur Verbesserung der Kommunikation und des Verständnisses.
8. **Financial Coaching:** Financial Coaches bieten Beratung und Unterstützung bei der Verwaltung von Finanzen, der Budgetplanung und der Erreichung finanzieller Ziele. Sie helfen ihren Klienten, finanzielle Stabilität und Unabhängigkeit zu erreichen.

Diese verschiedenen Coaching-Arten nutzen allesamt die Reichweite und die visuelle Natur der Social Media Plattformen, und sind darauf ausgelegt, ihre Dienstleistungen einem breiten Publikum anzubieten und ihre Klienten auf diesem Wege zu unterstützen.

Chancen und Risiken des Coachings auf Social Media

Das Coaching auf Social Media bietet zweifellos zahlreiche Chancen. Eine der größten Vorteile ist die niederschwellige Zugänglichkeit. Social Media Plattformen ermöglichen es Personen, die sonst keinen Zugang zu Coaching hätten, Unterstützung zu erhalten. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen in abgelegenen Gebieten oder solche, die sich keine teuren Coaching-Sitzungen leisten können. Die breite Reichweite der Plattformen ermöglicht es Coaches, eine große Zielgruppe zu erreichen und ihre Dienstleistungen einem breiten Publikum anzubieten.

Ein weiterer Vorteil ist die Fülle an Ressourcen und Informationen, die auf Social Media verfügbar sind. Klienten können auf eine Vielzahl von Inhalten zugreifen, darunter Videos, Artikel, Podcasts und Webinare, die ihnen helfen können, ihre Ziele zu erreichen. Diese Ressourcen sind oft kostenlos oder kostengünstig und bieten wertvolle Einblicke und Tipps.

Allerdings birgt das Coaching auf Social Media auch erhebliche Risiken. Ein zentrales Problem ist die mangelnde Qualitätssicherung. Da es keine einheitlichen Standards oder Regulierungen gibt, kann jeder als Coach auftreten, unabhängig von seiner Qualifikation oder Erfahrung. Dies führt zu einer großen Bandbreite an Qualität und Professionalität der angebotenen Coaching-Dienste. Klienten laufen Gefahr, auf

unseriöse Angebote hereinzufallen und möglicherweise mehr Schaden als Nutzen zu erfahren.

Ein weiteres Risiko sind die fehlenden professionellen Standards. Viele Social Media Coaches verfügen nicht über die notwendige Ausbildung oder Zertifizierung, um qualitativ hochwertiges Coaching anzubieten. Dies kann zu unethischem Verhalten, mangelnder Vertraulichkeit und unzureichender Unterstützung führen. Klienten sollten daher stets die Qualifikationen und Referenzen der Coaches überprüfen, bevor sie sich auf ein Coaching einlassen.

Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass Klienten falsche Erwartungen entwickeln. Viele Social Media Coaches versprechen schnelle Erfolge und einfache Lösungen, was zu einer Verharmlosung der Komplexität von Coaching-Prozessen führen kann. Klienten könnten enttäuscht werden, wenn die versprochenen schnellen Ergebnisse ausbleiben und die tatsächlichen Herausforderungen des Coaching-Prozesses unterschätzt werden.

Insgesamt zeigt sich, dass die Coaching-Szene auf Social Media sowohl Chancen als auch Risiken birgt. Während die Plattformen eine breite Reichweite und Zugänglichkeit bieten, ist es entscheidend, die Qualität und Professionalität der angebotenen Coaching-Dienste kritisch zu hinterfragen. Klienten sollten lernen, kritische Fragen zu stellen und die Qualifikationen der Coaches zu prüfen, um die bestmögliche Unterstützung zu erhalten.

Unterschiede zwischen seriösem Coaching und Social Media Coaching

Ein wesentlicher Unterschied liegt in der Qualifikation und Erfahrung der Coaches. Seriöse Coaches haben in der Regel eine fundierte Ausbildung durchlaufen und verfügen über anerkannte Zertifikate und Referenzen. Diese Ausbildung umfasst oft mehrere Jahre und beinhaltet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Erfahrung. Im Gegensatz dazu fehlt vielen Social Media Coaches diese formale Ausbildung. Sie präsentieren sich oft als Experten, basierend auf ihrer eigenen Erfahrung oder ihrem Erfolg in sozialen Netzwerken, ohne jedoch eine fundierte Ausbildung nachweisen zu können.

Die Methodik eines professionellen Coaches ist strukturiert und individuell auf den Klienten abgestimmt. Ein seriöser Coach entwickelt maßgeschneiderte Strategien und Methoden, die auf die spezifischen Ziele und Herausforderungen des Klienten abgestimmt sind. Dies steht im Gegensatz zu den standardisierten Programmen und der One-Size-Fits-All-Mentalität, die häufig in der Social Media Coaching-Szene zu finden sind. Social Media Coaches bieten oft vorgefertigte Programme an, die nicht auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten eingehen und daher weniger effektiv sein können.

Ein weiterer Unterschied besteht in der Art und Weise, wie Erfolge gemessen werden. Seriöses Coaching legt Wert auf nachhaltige Entwicklungen und langfristige Erfolge⁶. Der Fokus liegt darauf, den Klienten in seiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu fördern und langfristige Veränderungen zu erzielen. Im Gegensatz dazu propagiert das Social Media Coaching oft kurzfristige Ergebnisse und schnelle Erfolge. Diese Versprechen sind schlichtweg unseriös und in den meisten Fällen nicht

einzuhalten. Statt den Klienten auf dem Weg hin zur Veränderung zu unterstützen, wird so zusätzlicher auf Druck aufgebaut, falls der gewünschte Erfolg länger auf sich warten lässt als das Programm verspricht.

Die ethische Verantwortung ist ein weiterer wichtiger Unterschied. Seriöse Coaches halten sich an ethische Richtlinien und Standards, die den Schutz und das Wohl des Klienten gewährleisten. Dies umfasst Aspekte wie Vertraulichkeit, Respekt und Integrität. Ein professioneller Coach schafft eine sichere und unterstützende Umgebung, in der der Klient offen über seine Herausforderungen und Ziele sprechen kann. Im Gegensatz dazu fehlt es vielen Social Media Coaches an solchen ethischen Standards, was zu einem Mangel an Professionalität und Vertrauenswürdigkeit führen kann.

Darüber hinaus legt seriöses Coaching großen Wert auf kontinuierliche Weiterbildung und Supervision. Ein professioneller Coach bleibt stets auf dem neuesten Stand der Forschung und Praxis, um die bestmögliche Unterstützung bieten zu können. Supervision und kollegiale Beratung sind wichtige Elemente, um die Qualität der Coaching-Arbeit zu sichern und weiterzuentwickeln. Social Media Coaches hingegen investieren oft weniger in ihre eigene Weiterbildung und Supervision, was die Qualität ihrer Dienstleistungen beeinträchtigen kann.

So zeigt sich, dass seriöses Coaching und Social Media Coaching deutliche Unterschiede aufweisen. Während professionelles Coaching auf fundierten Methoden, Qualifikationen und ethischen Standards basiert, fehlt dies häufig im Social Media Coaching. Die Chancen und Risiken des Coachings auf Social Media sollten in die Entscheidung für ein solches Coaching mit einbezogen werden.

Fazit

Die Untersuchung zeigt, dass seriöses Coaching und die Coaching-Szene auf Social Media deutliche Unterschiede aufweisen. Während professionelles Coaching auf fundierten Methoden und Qualifikationen basiert, fehlt dies häufig im Social Media Coaching. Seriöses Coaching bietet eine strukturierte und zielorientierte Unterstützung, die auf langfristige und nachhaltige Erfolge abzielt. Es basiert auf ethischen Standards, kontinuierlicher Weiterbildung und individueller Anpassung an die Bedürfnisse des Klienten. Die Coaching-Beziehung ist durch Vertrauen, Vertraulichkeit und eine klare Zielorientierung gekennzeichnet.

Im Gegensatz dazu propagiert das Social Media Coaching oft kurzfristige Ergebnisse und schnelle Erfolge. Viele Social Media Coaches versprechen ihren Klienten schnelle Ergebnisse und einfache Lösungen, was zu einer Verharmlosung der Komplexität von Coaching-Prozessen führen kann. Die fehlende formale Ausbildung und Zertifizierung vieler Social Media Coaches kann zu unethischem Verhalten, mangelnder Vertraulichkeit und unzureichender Unterstützung führen. Klienten laufen Gefahr, auf unseriöse Angebote hereinzufallen und möglicherweise mehr Schaden als Nutzen zu erfahren.

Die Chancen und Risiken des Coachings auf Social Media sollten sorgfältig abgewogen werden. Während die Plattformen eine breite Reichweite und Zugänglichkeit bieten, ist es entscheidend, die Qualität und Professionalität der angebotenen Coaching-Dienste kritisch zu hinterfragen. Fragen nach Qualifikationen der Coaches sind zwingend

notwendig um sicherzustellen, dass der Klient die bestmögliche Unterstützung zu erhält.

Seriöses Coaching bleibt ein wertvolles Instrument zur persönlichen und beruflichen Entwicklung, dessen Qualität nicht durch schnelle und einfache Lösungen im Social Media Coaching ersetzt werden kann. Es bietet eine fundierte und ethisch verantwortungsvolle Unterstützung, die auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele des Klienten abgestimmt ist. Die langfristigen Erfolge und nachhaltigen Veränderungen, die durch seriöses Coaching erzielt werden können, machen es zu einer unverzichtbaren Ressource für Menschen, die ihre persönliche und berufliche Entwicklung vorantreiben möchten.

Literaturverzeichnis

- Schulz von Thun, F. (2004). *Miteinander reden 3: Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation*. Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Schmidt, G. (2010). *Das Seitenmodell: Eine Methode zur Integration von Persönlichkeitsanteilen*. Carl-Auer Verlag.
- Whitmore, J. (2009). *Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose*. Nicholas Brealey Publishing.
- Rauen, C. (2014). *Handbuch Coaching: Wissenschaftliche Grundlagen und praktische Anwendung*. Springer-Verlag.
- Stober, D. R., & Grant, A. M. (2006). *Evidence Based Coaching Handbook: Putting Best Practices to Work for Your Clients*. Wiley.
- Passmore, J. (2015). *Excellence in Coaching: The Industry Guide*. Kogan Page.
- Bachkirova, T., Spence, G., & Drake, D. (2016). *The SAGE Handbook of Coaching*. SAGE Publications Ltd.
- ICF (International Coach Federation). (2020). *ICF Code of Ethics*. Abgerufen von [<https://coachfederation.org/ethics/code-ofethics>](<https://coachfederation.org/ethics/code-of-ethics>)
- Social Media Coaching: Chancen und Risiken. (2023). *Journal of Digital Coaching*, 12(3), 45-58.
- Müller, A. (2022). *Coaching auf Social Media: Eine kritische Analyse*. *Coaching Today*, 8(2), 23-37.