

COACHING IN DER BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG

**Abschlussarbeit Systemische Coaching Ausbildung
InKonstellation**

Asja Maria Hoeck
April 2025

Inhaltsverzeichnis

Summary	03
Einleitung	04
Ausgangssituation berufliche Neuorientierung	04
Job-Coaching am Fallbeispiel „Amélie“	05
Auftragsklärung und Zieldefinition	
Fähigkeiten und Qualifikationen	06
Methode: Timeline	
Persönlichkeitstest	08
Personality Profiler + Career Profiler	
Erkenntnisse und Analyse	10
Kernkompetenzen beleuchten + verankern	
Kreativprozess, Visionen	11
Fazit	11
Quellenverzeichnis	12

Summary

In dieser Arbeit beschäftige ich mich - nach einer kurzen Einführung zur Bedeutung des Coachings im privaten und beruflichen Kontext - mit der beruflichen Neuorientierung am Fallbeispiel „Amélie“ und schaue dabei auf Anwendungsmöglichkeiten im Job-Coaching.

Im Fokus steht die Timeline als kraftvolle Methode zur Aktivierung von Ressourcen und Stärken. Diese wird zunächst vorgestellt und anhand des Fallbeispiels angewendet. Anschließend werden die gewonnenen Erkenntnisse aus dieser Methode festgehalten.

Darüber hinaus wird ein fundierter Persönlichkeitstest (Big Five Profiler) zusammen mit einem Test zur Karriereorientierung (Career Profiler) angewendet und ausführlich analysiert. Die sehr ausführlichen Testergebnisse werden in Teilergebnissen und im Wesentlichen aufgeschlüsselt und dargestellt. Auch hier werden die gewonnenen Erkenntnisse festgehalten.

Beides, Timeline und Persönlichkeitstest sollen die Klientin dabei unterstützen, ihre Kompetenzen zu erkennen, diese zu stärken und zu später fest zu verankern.

Abschließend hilft ein kurzer Blick in die Zukunft in Form einer Ideenreise und die Sammlung von Berufsmöglichkeiten, zunächst ohne den inneren Kritiker zu befragen und vollkommen losgelöst davon, ob sich diese später realisieren lassen. Hierbei geht es darum, kreativ zu denken, Träume und Wünsche einzubeziehen und so weitere Potentiale zu entdecken.

Im Verlauf des Prozesses gewinnt die Klientin die nötige Selbstsicherheit, um anschließend weitere konkrete Schritte zur beruflichen Neuorientierung zu entwickeln und selbstwirksam weiterzuarbeiten.

In dieser Arbeit wird ein kompletter Job-Coaching-Prozess vorgestellt, der sich über mehrere Termine erstreckt.

Einleitung

Coaching gewinnt immer mehr an Bedeutung und ist mittlerweile als effektives Tool in der persönlichen und in der beruflichen Weiterentwicklung fest etabliert.

Im Coaching arbeiten der/die Coach/in und der/die Klient/in (auch Coachee genannt) gemeinsam und auf Augenhöhe an privaten oder beruflichen Fragestellungen zur Förderung des persönlichen Wachstums, zur Verbesserung von Leistungsprozessen, in Stress- oder Konfliktsituationen, in Veränderungsprozessen, bei Entscheidungen und bei persönlichen Neuanfängen.

Dabei arbeitet der/die Coach/in ressourcen- und lösungsorientiert und macht keine Vorschläge, sondern begleitet den/die Coachee im Veränderungsprozess und regt mit Hilfe bestimmter Fragetechniken und unter Einsatz entsprechender Methoden neue Denkweisen zur Freisetzung von Potentialen an. Ressourcen werden aktiviert und können zur Erreichung des gewünschten Ziels genutzt werden.

Basis für ein erfolgreiches Coaching ist grundsätzlich eine bedingungslos wertschätzende, empathische und kongruente Haltung des/der Coaches/Coachin. Bevor der Prozess gestartet werden kann, bemüht sich der/die Coach/in um die Schaffung einer guten Arbeitsatmosphäre, die von gegenseitigem Vertrauen geprägt ist.

Ausgangssituation berufliche Neuorientierung

Nach vielen Jahren in einem Berufsfeld hat sich Amélie für einen beruflichen Neuanfang entschieden. Sie hat sich schon intensiv mit der Thematik beschäftigt, denn sie ist sich nicht sicher, ob sie mit ihren Werten und mit ihrer Persönlichkeit noch in das bisherige Berufsumfeld passt.

Sie sieht viele neue Möglichkeiten, hat aber noch keine klare Richtung gefunden und möchte für sich überprüfen, in welchen Berufsfeldern sie ihre Werte leben und ihre Qualifikationen und Fähigkeiten gezielt einsetzen kann.

Sie hat sich für ein Job-Coaching entschieden. Sie erhofft sich, im Rahmen des Coachings mehr Klarheit für die berufliche Neuausrichtung und mehr Sicherheit im Einsatz ihrer vorhandenen Kompetenzen zu bekommen. Sie wünscht sich, dass der Coach einige Werkzeuge und Methoden anhand hat, um sie auf diesem Weg zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen, damit sie gestärkt in die Neuausrichtung und die damit verbundene konkrete Berufsplanung gehen kann.

Job-Coaching Fallbeispiel „Amélie“

Im Erstgespräch geht es zunächst einmal um ein persönliches Kennenlernen und darum, eine solide Vertrauensbasis zu schaffen. Der Coach hat für eine gute Coaching-Atmosphäre gesorgt, sodass die beiden sehr schnell ins Gespräch kommen und Amélie ihre Ausgangssituation schildern kann. Der Coach schenkt Amélie seine volle Aufmerksamkeit und hört ihr über das gesamte Gespräch hinweg aktiv zu.

Er erklärt ihr, wie sich der Ablauf des ersten Gespräches gestalten könnte und wieviel Zeit für die einzelnen Termine im Gesamtcoaching angedacht ist. Wie lange das Job-Coaching insgesamt geht, hängt vom Entwicklungsprozess ab. Die Klientin entscheidet, wann für sie der Zeitpunkt erreicht ist, um mit den gewonnenen Erkenntnissen selbstwirksam weiterarbeiten zu können.

Wichtig: für ein optimales Coaching Ergebnis sollte die Klientin ein positives Ziel und dieses möglichst attraktiv formulieren. In diesem Fallbeispiel hat die Klientin schon eine genaue Zielvorstellung: Amélie möchte sich ihrer Qualitäten und Fähigkeiten bewusstwerden, um gestärkt und sicher in die berufliche Neuorientierung zu gehen.

ZIEL

**Ich bin mir meiner Qualitäten und Fähigkeiten bewusst
und gehe gestärkt und sicher in die berufliche Neuorientierung!**

Von Seiten des Coaches wünscht sie sich Unterstützung mit entsprechenden Methoden, die ihr bei der Zielfindung helfen können. Sie möchte sich zunächst kleinere Ziele stecken. Dabei helfen die folgenden Fragen*:

- Welche Teilziele siehst du denn in diesem Gesamtziel versteckt?
- Verglichen mit der Paris-Dakkar-Fahrt: welche Teiletappen siehst du denn bei deinem Ziel versteckt?

In diesem Fall legt Amélie zusammen mit ihrem Coach folgende Teiletappen fest:

- Blick auf das bisher Erreichte
Qualitäten (Was bin ich? = persönliche Merkmale und Eigenschaften)
Fähigkeiten (Was kann ich gut? = Erlerntes, Qualifikationen)
- Blick auf die Persönlichkeit
- Analyse und Verankerung von Kompetenzen
- Eine kleine Ideenreise in die Zukunft
- Konkrete Schritte

*Vgl Beratung ohne Ratschlag, Seite 144

Er erläutert die Möglichkeiten, die sich mit dem Einsatz der Timeline als Methode ergeben.

Erläuterung und Arbeit mit der Timeline

Durch die mentale Zeitreise können ressourcenvolle Situationen im Leben aufgesucht, erlebbar gemacht und genutzt werden, um biografische Ressourcen zu aktivieren und zu stärken. Sie bietet einen kraftvollen Ansatz, um die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren und aktiv mit der eigenen Biografie zu arbeiten.

Anwendung im Fallbeispiel

S. 6

Eine besonders große Wirkung wird in dem Moment erzielt, in dem sich Amélie auf die einzelnen Punkte stellt und sich gedanklich noch einmal in die Geschehnisse hineinbegibt. Der Coach stellt jetzt einige Fragen:

- Wie hat dieses Ereignis deine Sicht auf dich selbst oder andere beeinflusst?
- Welche Stärken hast du in dieser Zeit entwickelt?
- Inwiefern hat dieses Erlebnis deine Lebensentscheidungen geprägt?
- Welche Qualifikationen siehst du im Zusammenhang mit dem Erlebnis?
- Welche Fähigkeiten hast du im Zusammenhang mit dem Erlebnis erlangt?

Dabei kommen, neben den Qualitäten und Fähigkeiten, die Amélie selbst bewusst sind und die sie unmittelbar benennen kann auch weitere zum Vorschein, die ihr nicht mehr präsent waren.

Die „bewussten“ und die „wieder entdeckten“ Qualitäten und Fähigkeiten werden auf Karten notiert und am Zeitstrahl entsprechend zu den entsprechenden Ereignissen/ besonderen Erlebnispunkten positioniert (bunte Kreise in der Abbildung).

Amélie geht an der Timeline entlang über das „Heute“ und wirft einen Blick in die Zukunft (Meta-Karte Zukunft), um bevorstehende Wünsche und Herausforderungen zu reflektieren. Dabei stellt sie sich auf die Meta-Karte Zukunft und wirft einen Blick zurück.

Sie überlegt, welche Qualitäten und Fähigkeiten sie gewonnen hat und mit in die Zukunft tragen möchte. Sie positioniert diese bunten Kreise entsprechend am Zeitstrahl in Richtung Zukunft. Anschließend kann sie mit Würdigung auf die Vergangenheit und Vorfriede auf die Zukunft in die Gegenwart zurückkehren.

Erkenntnisse

Sich gedanklich noch einmal in die Geschehnisse zu begeben, hat Amélie als sehr wirkungsstark empfunden. In Verbindung mit den Ereignissen und der Visualisierung dieser, hilft ihr diese Methode sehr bei der Aktivierung ihrer Ressourcen und Stärken.

Eine weitere wesentliche Erkenntnis ist, dass sie ihr bisheriges berufliches Leben zunächst loslassen muss, um sich ganz auf etwas Neues einlassen zu können.

Mit einem gezielten Blick auf die eigene Persönlichkeit und ihre Charaktereigenschaften möchte Amélie nun herausfinden, in welche berufliche Richtung es zukünftig gehen kann, unter Nutzung der vorhandenen Ressourcen und im Einklang mit ihrer Persönlichkeit und ihren persönlichen Werten.

Der Coach bietet ihr die Möglichkeit an, einen fundierten Persönlichkeitstest durchzuführen, der sie bei der Neuausrichtung zusätzlich unterstützen kann.

Persönlichkeitstest

Erläuterung und Arbeit mit dem Personality + Career Profiler von LINC

Ein fundierter Persönlichkeitstest kann helfen, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen, Erkenntnisse zu reflektieren und anzuwenden und so anstehende Herausforderungen gut zu meistern. In diesem Fall wird neben dem Personality Profiler auch der Career Profiler der LINC GmbH verwendet.

Die Ergebnisse aus beiden Tests unterstützen bei der Reflexion und Bearbeitung persönlicher Fragestellungen im privaten und im beruflichen Kontext. Für die Bearbeitung sollten rund 40 - 60 Minuten Zeit eingeplant werden. Den Test kann Amélie zu Hause machen. Es gilt eine Vielzahl unterschiedlicher Fragen zu beantworten und nach Prioritäten zu bewerten (was trifft auf mich zu? = mit Prio 1, 2 und 3). Anschließend wird das Testergebnis im nächsten Termin zusammen mit dem Coach ausgewertet und ausführlich analysiert.

Anwendung im Fallbeispiel

Das Ergebnis des Personality Profiler ist ein sehr ausführlicher Bericht (hier verkürzt dargestellt) mit psychologisch fundierten Analysen, aussagekräftigen Grafiken und konkreten Hilfestellungen, die ein umfassendes Bild der Persönlichkeit zeigen.

Die Facetten der Persönlichkeit werden in Bausteinen erfasst und aus der Kombination dieser Bausteine wird ein Gesamtbild erzeugt. Dabei bilden neben den Motiven und Kompetenzen die Charaktereigenschaften den Kern der Persönlichkeit.

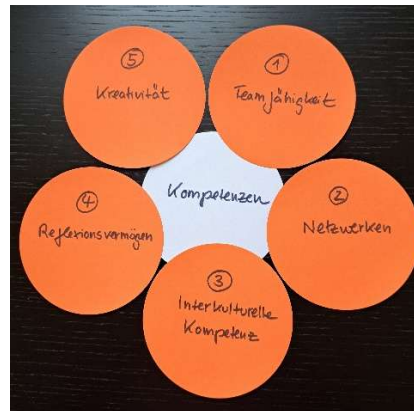
Motive => sie steuern, welche Ziele wir im Leben erreichen wollen



Es gibt insgesamt neun zentrale Motive menschlichen Handelns, die bei jeder Persönlichkeit unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Sie sind die Triebkräfte, die uns antreiben, ein bestimmtes Ziel zu erreichen und somit integraler Bestandteil der Persönlichkeit.

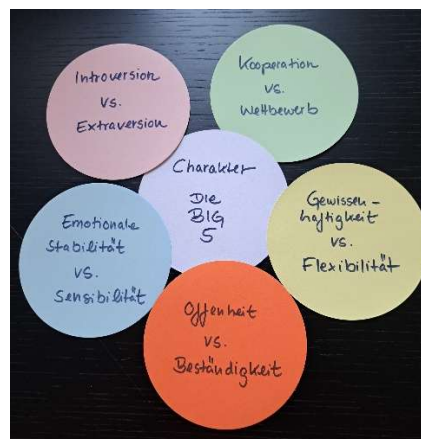
Amélie's Hauptmotive: 1. Beziehung, 2. Kreativität, 3. Werte + Sinn, 4. Unabhängigkeit.

Kompetenzen => sie haben Anteil daran, ob wir unsere Ziele erreichen



Amélie's Kernkompetenzen: 1. Teamfähigkeit, 2. Netzwerken, 3. Interkulturelle Kompetenzen, 4. Reflexionsvermögen und 5. Kreativität

Charaktereigenschaften => sie bestimmen, wie wir uns verhalten und unser Leben führen



Um den Charakter möglichst konkret abzubilden, nutzt LINC das mit Abstand beste Modell der zur Erklärung von Persönlichkeit, die BIG FIVE. Diese fünf grundlegenden Komponenten wurden in zahlreichen psychologischen Studien immer wieder bestätigt und bilden die zentralen Säulen einer Persönlichkeit.

Im Bericht werden die Facetten der BIG FIVE in einer Übersicht zusammengefasst, es gibt Reflexionsfragen und eine detaillierte Beschreibung der Charaktereigenschaften (die hier in ihrer Ausführlichkeit nicht dargestellt werden können). Anhand von Diagrammen, Kennzahlen und ausführlichen Texten, die der Bericht liefert, erfährt Amélie im Detail, welche Bausteine ihre Persönlichkeit prägen.

Amélie's Präferenzen in der Reihenfolge der Ausprägung: 1. Kooperation, 2. Emotionale Stabilität, 3. Extraversion, 4. Offenheit, 5. Gewissenhaftigkeit.

Erkenntnisse & Analyse

Zusammen mit dem Coach schaut sich Amélie die ausführlichen Ergebnisse an. Es erfolgt eine ausführliche Analyse. Ihre Persönlichkeit wird transparent und verständlich und die Ergebnisse ermöglichen Amélie, sich selbst und Andere noch besser zu einzuschätzen. Zu Verhaltenspräferenzen gibt es zudem Denkanstöße für die Bereiche Kommunikation, Arbeitsstil und Führung und darüber hinaus Anwendungsmöglichkeiten der Ergebnisse im Umgang mit Anderen und im Lernen von Anderen.

Der gleichermaßen sehr ausführliche Report aus dem Career Profiler zeigt auf, welchen großen Einfluss die Facetten der Persönlichkeit auf das Berufsleben haben und gibt konkrete Hilfestellungen, die es Amélie ermöglichen, ein möglichst gutes Match zwischen der Persönlichkeit und den beruflichen Tätigkeiten zu erreichen.

Ein Abgleich der Charaktereigenschaften zu der Persona im beruflichen Umfeld zeigt bei starken Abweichungen auf, wo die Persönlichkeit im Job nicht gelebt werden kann und ob hier gegebenenfalls Veränderungsbedarf besteht.

Darüber hinaus werden Tätigkeitsbereiche aufgezeigt, die zu dem im BIG FIVE Profil stark ausgeprägten Facetten besonders gut passen und die als Gedankenanstoß bei der passenden Berufswahl dienen können.

Die umfassenden Ergebnisse aus dem Persönlichkeitstest und dem Career Profiler unterstützen Amélie in der Ausrichtung auf ihr Ziel. Sie kann sich ihre Stärken noch bewusster machen und sieht anhand der Auswertung auch, wo sie sich persönlich noch weiter entwickeln möchte.

Da beide Tests auch auf die Motive eingehen, die als Triebkräfte hinter den Charaktereigenschaften und Kompetenzen liegen, erkennt Amélie, welche Motive sie besonders antreiben, um ihre Ziele zu erreichen.

Außerdem sieht sie jetzt viel klarer, was ihr ganz persönlich für die Ausübung der nächsten beruflichen Tätigkeit wichtig ist und welche Charaktereigenschaften sie im beruflichen Kontext unbedingt leben möchte.

Abschließend werden Amélies Kernkompetenzen „Teamfähigkeit“, „Netzwerken“, „Interkulturelle Kompetenzen“, „Reflexionsvermögen“ und „Kreativität“ noch einmal intensiv beleuchtet. Dabei helfen folgende Fragestellungen ganz konkret:

- Woran machst du diese Kompetenz fest?
- Wo hat sich gezeigt, dass du das besonders gut kannst?
- Seit wann hast du diese Kompetenz?
- Was gehört alles dazu?

Amélie hält Ihre Kompetenzen und bestimmte Ereignisse dazu für sich in Form einer Tabelle fest. So kann sie sich diese immer wieder bewusst machen und für sich fest verankern.

Kreativprozess, Visionen

Zum Schluss lädt der Coach Amélie noch zu einer kleinen Abschlussübung ein. Dabei kann sie sich – zunächst ohne den inneren Kritiker zu befragen - auf ihre persönliche Zukunftsreise begeben und sich ausmalen, was sie sich alles beruflich vorstellen kann, vielleicht auch ein Wunschberuf, unabhängig davon, ob er sich wirklich realisieren lässt. Amélie ist überrascht, wie viele Ideen ihr in den Sinn kommen.

Zusammen mit dem Coach legt sie noch ihre nächsten Meilensteine fest und begibt sich anschließend kreativ und gestärkt auf die berufliche Weiterreise.



Fazit

Die Kombination in der Anwendung der Timeline als Rückblick und des bisher Erreichten, einem fundierten Persönlichkeitstest, die Verankerung der Kompetenzen und ein kurzer kreativer Ausblick mit einer Sammlung von Zukunftsideen hat sich im Fallbeispiel als äußerst wirksam und erfolgreich gezeigt. Die Klientin geht selbstbewusst und sicher in die berufliche Neuorientierung.

„Man kann die Punkte nicht verbinden, indem man nach vorne schaut; man kann sie nur verbinden, wenn man zurückblickt. Man muss also darauf vertrauen, dass sich die Punkte irgendwie in der Zukunft verbinden werden.“
– Steve Jobs

Quellenverzeichnis

InKonstellation, Timeline

<https://in-konstellation.de/glossar/artikel/die-timeline.com>

Abruf am 28.04.2025

Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, Wolkersdorf: literatur-vsw, 11. unveränderte Auflage 2023

Persönlichkeitstest LINC GmbH, Personality Profiler + Career Profiler

<https://linc.de/lpp-persoenlichkeitstest-bigfive/>, Abruf am 06.04.2025

Alle Bilder, eigene Darstellungen

Sonstiges Inhalte, aus Fallbeispiel Job Coaching