

Juliane Feldner & Rainer König

Zwischen Zuhören und Zupacken –

Was einen guten Coach wirklich ausmacht



Von außen sieht es oft aus wie Smalltalk auf Zeit. Doch wer sich auf ein Coaching einlässt, betritt ein Terrain, in dem Fragen mehr zählen als Antworten – und Schweigen mitunter lauter spricht als jede Motivationsparole.

Coaching ist kein Kuschelkurs. Und auch keine Therapie. Trotzdem boomt der Markt. Manager, Teamleiterinnen, Start-up-Gründer, Beamte in der Midlife-Crisis – sie alle suchen Rat. Oder besser: jemanden, der ihnen hilft, sich selbst zu beraten. Denn ein guter Coach will weder Guru noch Besserwisser sein. Er ist vor allem eins: ein präziser Zuhörer mit analytischem Blick.

Klarheit statt Karriereversprechen

Was genau tut ein Coach? In einem Satz: Er hilft Menschen, ihre berufliche oder persönliche Situation zu reflektieren und eigene Lösungen zu entwickeln. Im besten Fall führt das zu mehr Klarheit, besseren Entscheidungen – und manchmal auch zu einem beruflichen Neuanfang.

„Ich sage meinen Klienten nicht, was sie tun sollen“, sagt Anna M., Business-Coach aus Berlin. „Ich stelle die Fragen, auf die sie selbst noch nicht gekommen sind.“ Fragen wie: *Was hindert Sie daran, Verantwortung zu übernehmen? Was genau bedeutet Erfolg für Sie? Und manchmal auch: Was halten Sie eigentlich von sich selbst?*

Methoden, die tiefer gehen

Die Werkzeugkiste professioneller Coaches ist vielseitig. Sie reicht von klassischen Fragetechniken über systemische Aufstellungen bis hin zu Visualisierungsübungen oder Rollenspielen. Entscheidend ist nicht die Methode – entscheidend ist, wann sie zum Einsatz kommt.

Ein verbreiteter Ansatz ist das sogenannte *systemische Coaching*. Hier wird der Klient nicht isoliert betrachtet, sondern im Kontext seines Umfelds – also etwa seines Teams, seiner Organisation oder Familie. Neben individuellem Verhalten sollen so auch Wechselwirkungen erkannt werden.

Andere setzen auf das *lösungsorientierte Coaching*. Das Ziel sind mögliche Lösungen. Nicht die Vergangenheit, sondern die Handlungsfähigkeit im Hier und Jetzt steht im Fokus.

Der Coach als Spiegel – nicht als Richter

Gute Coaches geben keine Ratschläge. Sie bieten einen Raum, in dem Denken sich entfalten kann – ohne Bewertung, ohne Druck. Das klingt einfach. Ist es aber nicht. Denn genau zuhören, die richtigen Impulse geben und gleichzeitig professionell distanziert bleiben, stellt eine hohe Kunst dar.

Wichtig sei auch, dass der Coach *nicht* die Probleme des Klienten übernimmt, sagt Dr. Stephan R., Coach und Psychologe. „Coaching ist keine Lebenshilfe, sondern Prozessbegleitung. Ich bin kein Retter. Ich bin Resonanzfläche.“

Vertrauenssache mit Qualitätskriterium

Wer sich coachen lassen will, steht oft vor einer schier unüberschaubaren Auswahl. Der Begriff „Coach“ ist in Deutschland nicht geschützt – theoretisch darf sich jeder so nennen. Das macht Orientierung schwer.

Seriöse Coaches legen daher Wert auf fundierte Ausbildungen, regelmäßige Supervision und transparente Ethikstandards.

Ein Erstgespräch ist Pflicht – auf beiden Seiten. Denn Coaching funktioniert nur, wenn die Chemie stimmt. Vertrauen ist die Währung, mit der Veränderung bezahlt wird.

Fazit: Kein Wunderwerk, aber wirksam

Coaching ist kein Wundermittel. Aber wer mit Offenheit, Bereitschaft zur Selbstreflexion und einem guten Coach an seiner Seite in diesen Prozess geht, kann viel gewinnen: Orientierung, Entscheidungskraft – und nicht selten auch ein Stück innere Ruhe.

In einer Welt, in der wir ständig funktionieren sollen, kann ein Coach dabei helfen, wieder zu *denken*. Und genau darin liegt seine Stärke.

So erkennst Du einen guten Coach:

- Hört mehr zu, als er spricht
- Stellt kluge, manchmal unbequeme Fragen
- Gibt keine schnellen Lösungen vor
- Hat eine fundierte Ausbildung und lässt sich regelmäßig supervidieren
- Respektiert Grenzen – seine eigenen und die des Klienten