

# Die Struktur des Coachingprozesses

Freiheit

Freiwilligkeit

## 1. Phase „Kontakt und Kontrakt“

- 1.1. Vorstellung und Erwartung
- 1.2. Coachingablauf, Verantwortungsbereiche und Kommunikationskontext vereinbaren
- 1.3. Thema und Veränderungswunsch skizzieren

## 2. Phase „Thema- und Zielklärung“

- 2.1. „Ist-Zustand aufnehmen/Thema schriftlich fixieren und visuell systemisch aufstellen“
- 2.2. Zielformulierung und systemische Zielerreichungsmerkmale schriftlich fixieren

## 3. Phase „Ressourcenidentifikation“

- 3.1. Motive, Bedürfnisse, Werte, Gefühle im Kontext ermitteln
- 3.2. Hypothesen geleitet. Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Kontext ermitteln
- 3.3. Ressourcen aus anderen Kontexten
- 3.4. Bisheriges Analyse- und Lösungsverhalten im thematischen Kontext identifizieren
- 3.5. Bewertung der Ressourcen im Kontext
- 3.6. Strukturelle Ressourcen aktualisieren

## 4. Phase: „Entwicklung und Auswahl von Verhaltensalternativen“

- 4.1. Initialisierung der Selbstlernkonzeption
- 4.2. Handlungsplan
- 4.3. Analyse potenzieller Probleme
- 4.4. Ressourcen- und Planaktualisierung
- 4.5. Selbstlernkonzeption des Coachee sichern

## 5. Phase „Controlling und Abschluss“

- 5.1. Motive und Werte zielgerecht bewerten
- 5.2. Verhaltensnachhaltigkeit feststellen

**Nachhaltige Selbstlernkonzeption**

Grundanliegen von Coaching:

**Wahrnehmungserweiterung, Handlungsalternativen, Entscheidungsfähigkeit**

Quellen aus denen der Coachingprozess entstanden ist:

**Kepner-Tregoe-Methode, Selbstorganisiertes Lernen, Rubikon-Modell nach Heckhausen, Transfertheorien**

Ressourcen-  
verfügung

Selbst-  
steuerung