

Online-Coaching – ein «Megatrend» der Zukunft?

Jetzt schon populär in vielen Unternehmen – bald unverzichtbar in der Arbeitswelt

Online-Coaching ist einer der starken Trends 2020 in Unternehmen sowie in der Erwachsenenbildung und hat Potenzial, auch in den kommenden Jahren zu einem dauerhaften Setting zu werden. Gemäss der Fachexpertin Dr. Elke Berninger-Schäfer ist der Begriff «Online-Coaching» die Bezeichnung für ein computergestütztes, multimediales und interaktives Vorgehen, bei dem professionell Coachingprozesse gesteuert werden. Was ist genau damit gemeint?

Elke Berninger-Schäfer ist eine deutsche Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Senior Coach, Dozentin und Lehrcoach. Sie hat eine der Definitionen des Begriffes «Online-Coaching» geprägt. Im Unterschied zu Online-Learning und Online-Therapie handelt es sich bei Online-Coaching um eine hierarchiefreie, nicht beratende Vorgehensweise, die zeit- und ortsunabhängig zur Selbstreflexion und Weiterentwicklung des Coachees beiträgt. Somit schliesst diese Definition sowohl synchrone als auch asynchrone Coachingsettings mit ein, das heisst Beratungen mit Videokonferenzen, mittels Telefoncoaching, E-Mail-Coaching oder Coaching mittels einer Plattform.

Ärzte, Psychologinnen, Therapeuten und Krankenkassen bieten es seit längerem an und dies mit zunehmender Akzeptanz und Nachfrage: Online-Beratungen. Es ist an der Zeit, dieses wertvolle Format vermehrt Coaching Klientinnen und Klienten zur Verfügung zu stellen. Der Einsatz digitaler Medien verbreitet sich im Coaching unter anderem auch durch Corona zunehmend und wird in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen.

Doch was ist Online-Coaching überhaupt? Wie funktioniert es im Unterschied zu einem «üblichen» Coaching, und was bringt es im Vergleich dazu? Wie funktioniert Online-Coaching pro-

fessionell und welche Methoden sind besonders wirksam? Sabine Otth weiss Bescheid. Sie ist seit über 21 Jahren in der Bildung tätig und bringt langjährige Erfahrung in der Personalentwicklung, Führung sowie im Sportbereich mit. Seit einigen Jahren begleitet sie Menschen als ausgewiesener Coach in den Themen Führung und Resilienz. Sie sagt, dass sich eine Begriffsvielfalt gebildet habe, wie «Digitale Beratung», «E-Beratung», «Blended-Coaching», «Distance-Coaching» und so weiter.

Vor- und Nachteile von Online-Coaching

Sabine Otth: «Die Vorteile von Online-Coaching liegen schnell auf der Hand: kostengünstig, zeit- und ortsunabhängig, zeitsparend, flexibel, engmaschige Begleitung on-the-job möglich, hohe Effektivität und Effizienz – insgesamt ökologisch und ökonomisch.» Die Nachteile von Online-Coaching seien von Verfechterinnen und Verfechtern der Live Begegnung auch schnell gefunden: Es finde keine «echte Begegnung» und somit Beziehung statt, es bestünde eine Abhängigkeit von Internetverbindungen und es ist zwingend eine technische Ausstattung erforderlich. Missverständnisse mehren sich und weiter besteht die Gefahr einer mangelnden Professionalisierung der Coaches, welche ihr Face-to-Face Verhalten unverändert ins Online-Geschehen transfieren.



Bild: PEXELS

Online Coaching hat das Potenzial, zu einem der grossen Trends in der Arbeitswelt der Zukunft zu werden.

Für ersteres Argument findet sich eine klare Forschungslage aus der Gestalttherapie: der Mensch verfügt über die Fähigkeit sinnliche Wahrnehmung fraktal zu ergänzen. Dies bedeutet, dass wir in der Lage sind, die einzelne Wahrnehmung als Ausschnitt eines Ganzen zu sehen und das Fehlende hinzuzufügen. Dies tun wir schon seit längerem in unserem Alltag, nämlich beim Telefonieren oder Film und Theater schauen. Wir haben also schon länger die nötige Medienkompetenz aufgebaut, um im Online-Coaching erfolgreich eine gute Beziehung aufzubauen und gemeinsam professionell unterwegs zu sein.

Wie funktioniert professionelles Online-Coaching?

Ein professionell durchgeführtes Online-Coaching orientiert sich an mehreren Punkten. Nachfolgend ein Auszug aus dem Lernwerkstatt-Live-Webinar: «Online-Coaching – 10 Tipps und Tricks, die man kennen muss» (www.lernwerkstatt.ch/angebot/webinare/online-coaching-tipps/). Sabine Otth: «Online-Coaching benötigt eine ebenso sorgfältige

Vorbereitung wie Coaching vor Ort. Klingt dies zu banal? Wie gelingt die Rollenübernahme, wenn der Arbeitsweg wegfällt? Es braucht zudem gegenseitiges Vertrauen: der Coachee in die Integrität und Fachlichkeit des Coachs, der Coach in die Ernsthaftigkeit und das Veränderungs- und Entwicklungspotenzial des Coachees.» Man müsse auch Vertrauen aktiv schaffen durch Transparenz und sicheres Führen im digitalen Raum. Die nötige Technik müsse vorhanden sein und zielführend angewendet werden und es brauche eine professionelle Prozessführung durch den Coach, denn mangelnde Coachingfähigkeiten können Online nicht wettgemacht werden.

Welche Coaching Tools gibt es?

Wie funktionieren nun Interventionen im digitalen Raum, welche mit den so genannten «Bodenankern» durchgeführt werden? Sabine Otth: «Anstatt eines gemeinsamen realen dreidimensionalen Raums haben wir im digitalen Coaching zwei Mal zweidimensionale Räume in Form der beiden Bildschirme. Zusätzlich stehen uns aber auch noch die zwei dreidimensionalen realen Räume des Coachees und

Coachs zur Verfügung. Diese gilt es zu nutzen.» Ein Bodenanker ist die Repräsentation eines örtlichen, zeitlichen und/oder emotionalen Ereignisses an einer bestimmten Stelle am Boden. Boden-Anker erlauben es, innere Zustände sehr präzise zu definieren und exakt zu erleben. Dem Coachee erleichtert die Verwendung von Bodenankern, in die geankerte Situation zu kommen und sie deutlich von anderen am Boden geankerten Situationen zu trennen. Dem Coach helfen Bodenanker, sicherzustellen, dass der gewünschte Prozess in der richtigen Reihenfolge durchlaufen wird.

Methodik des Arbeitens mit Bodenankern

Sabine Otth: «Als Coach leitet man den Coachee mit klaren verbalen Ansagen und Fragen durch die Intervention – sei es durch die Timeline, das Disney-, SCORE- oder durch ein anderes Modell. Der/die Coachee bewegt sich frei in seinem/ihrer Raum und hört achtsam und aktiv zu, beachtet Sprechpausen und gibt dem Coachee genügend Zeit zum Nachdenken.»

Mehr Informationen:
www.coach-werden.ch
www.otth-learning.ch

Online-Coaching lernen

Machen Sie sich fit für die digitale und virtuelle Coaching-Zukunft! In jeweils zwei Stunden erhalten Sie in diesen Lernwerkstatt-Live-Webinaren von Sabine Otth kompaktes Online-Coaching-Know-how:

- Online-Coaching – 10 Tipps und Tricks, die man kennen muss
- Disney, SCORE & Co im virtuellen Raum durchführen
- Gekonnter Beziehungsaufbau im digitalen Setting
- Starke Prozessführung im digitalen Umfeld – miteinander Ziele erreichen

Die Lernwerkstatt-Live-Webinare sind mehr als klassische Webinare. Die Teilnehmenden treffen sich live via Videokonferenzsystem Zoom. Dank maximal 16 Teilnehmenden kann die Webinarleitung gut auf individuelle Fragestellungen eingehen.

www.live-webinare.ch