



Checkliste Coaching



ZEBRA | BW



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Thema: Coaching

Heutzutage entscheiden sich immer mehr Menschen dazu, die Dienste eines Coaches in Anspruch zu nehmen. Die Bezeichnung „Coach“ ist allerdings nicht geschützt. Ebenso gibt es keine einheitlichen Standards für deren Ausbildung. Daraus resultieren große Qualitätsunterschiede und es erschwert die Auswahl eines kompetenten und gut qualifizierten Coaches. Die folgende Checkliste soll Ihnen bei der Einschätzung helfen, ob es sich um einen seriösen Anbieter handelt. Der Fragenkatalog sollte jedoch immer in seiner Gesamtheit betrachtet werden. Je nachdem, wie viele ungünstige Antworten Sie erhalten, wird ein Verdacht erhärtet oder auch entkräftet.

GRUNDSÄTZLICHES

Aus konkretem Nutzen, nicht aus Not:

Der Wunsch nach Weiterentwicklung ist eine Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching. Ein Coach sollte nicht aus Angst, Druck oder mangelndem Selbstwertgefühl aufgesucht werden.

Was ein Coach leisten kann:

Eine Persönlichkeitsveränderung ist von Coaching nicht zu erwarten. Allerdings nützt Coaching, wenn es darum geht, neue Strategien zu entwickeln oder neue Perspektiven einzunehmen.

Was ein Coach nicht kann:

Die Aufarbeitung der Kindheit, Bearbeitung von Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Belastungen gehören nicht in das Aufgabenfeld eines Coaches.

Coaching als Chance:

Coaching bedeutet Unterstützung bei Veränderungen, Aktivierung und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Coaching kann jedoch keine Erfolgs- oder Glücksgarantie liefern.



Aufmerksam sollten Sie bei unseriösen Äußerungen eines Anbieters werden:

DER COACH

- **Überhöhungstendenzen:** „Nur ich kann Ihnen helfen. Ich bin der Beste in diesem Bereich.“
- **Ängste schüren:** „Wenn Sie kein Coaching bei mir machen, dann sehe ich schwarz. Ich sehe eine enorme dämonische/karmische/energetische Belastung bei Ihnen.“
- **Selbstimmunisierung:** „Wenn es Ihnen besser geht, liegt dies an mir. Wenn sich Ihr Zustand nicht verbessert, dann arbeiten Sie nicht gut genug mit, stehen nicht vollständig dahinter, haben zu viele innere Blockaden.“
- **Kritikunfähigkeit:** „Wer heilt, hat Recht. Ich weiß besser, was gut ist für Sie.“
- **Selbstdarstellung:** „Ich bin der/die, der/die den einzig richtigen Weg kennt.“
- **Selbstüberschätzung:** „Ich brauche Sie nur wenige Minuten zu sehen und weiß über Ihr Problem Bescheid. Ich durchschaue Menschen sehr rasch.“
- **Unfehlbarkeit:** „Ich habe mich noch nie geirrt. Mit meinen Einschätzungen/Prognosen liege ich immer richtig.“
- **Problemfokussierung:** „Ich vermute, da muss etwas Schwerwiegendes in Ihrer Kindheit passiert sein. Ich denke, Sie sind sich Ihrer Probleme gar nicht bewusst. Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Probleme zu ergründen.“
- **Abhängigkeitserzeugung:** „Sie sind noch nicht so weit. Sie brauchen noch mehr Coaching, mehr Seminare, mehr Kurse etc.“
- **Besserwisserei:** „Hören Sie nur auf mich und meine Ratschläge.“
- **Scheinzertifikate:** „Ich habe ein Diplom im Mental-Coaching. Ich bin zertifizierter Life-Coach/ Energiecoach.“

DAS ANGEBOT

- **Fixierung auf eine Methode:** „Meine Methode wirkt bei allen Problemen. Andere Methoden sind nutzlos oder stören den Prozess. Lassen Sie sich ganz auf mich ein.“
- **Universalanspruch:** „Sie können mit jedem Problem zu mir kommen. Ich kenne mich in jeder Lebenslage aus.“
- **Bekämpfung anderer Verfahren:** „Andere Angebote sind nicht wirksam. Vielen meiner Klienten hat eine Psychotherapie nichts gebracht.“
- **Negation von Risiken und Nebenwirkungen:** „Bei meinem Verfahren gibt es keine Risiken und Nebenwirkungen, dennoch müssen Sie einen Haftungsausschluss unterschreiben.“
- **Aufklärungsverweigerung:** „Das kann man nicht erklären, das müssen Sie erfahren.“
- **Isolierung vom sozialen Umfeld:** „Die Familie oder der Partner tut Ihnen nicht gut. Kritische Stimmen aus dem Freundeskreis stören den Weg zum Erfolg.“
- **Schweigegebot:** „Erzählen Sie niemandem von dem, was wir hier besprechen.“
- **Strenge Regeln:** „Halten Sie sich genau an meine Anweisungen. Ich bestimme, wann Pausen gemacht werden.“
- **Abgabe von persönlichen Gegenständen:** „Geben Sie mir vor der Sitzung Ihr Handy / Ihre Uhr.“
- **Zielbestimmung:** „Ich kenne Ihre wirklichen (unbewussten) Ziele besser als Sie.“



DIE RAHMENBEDINGUNGEN

- **Keine Zeitvereinbarung:** „Es lässt sich nicht sagen, wie viele Termine nötig sind, das ergibt sich im Prozess.“
- **Überhöhte Preise:** „Zahlen Sie im Voraus. Ich mache Ihnen ein besonders günstiges Angebot, wenn Sie gleich 10 Termine buchen. Eine Quittung ist überflüssig. Der Preis ist so hoch, weil es sich um ein qualitativ hochwertiges, einzigartiges Produkt handelt.“
- **Zeitdruck:** „Ich habe nur noch wenige Termine frei. Sie müssen sich so schnell wie möglich entscheiden. Den Vertrag kann ich Ihnen nicht mit nach Hause geben, unterschreiben Sie am besten sofort.“
- **Keine Privatsphäre:** „Datenschutz ist nicht so wichtig.“ Eine Schweigepflicht wird nicht erwähnt.
- **Keine Zielvereinbarung:** „Der Weg ist das Ziel. Ein Kontrakt ist überflüssig. Wir arbeiten hier prozessorientiert.“

Ziel dieses Fragenkataloges ist es, das kritische Auge auf den vielfältigen Markt der Lebenshilfen zu schulen. Es geht nicht darum, Angebote pauschal zu verurteilen, sondern Verbrauchern zu helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen und ein Gespür dafür zu entwickeln, ob die jeweiligen Angebote unseriös, konfliktthaft oder sogar gefährlich sind.



Falls Sie sich dennoch unsicher sind oder Fragen an einen Experten oder eine Expertin haben, kann Ihnen folgende Informations- und Beratungsstelle weiterhelfen:

Zebra-BW – Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen Baden-Württemberg

Gartenstr. 15
79098 Freiburg
Tel.: 0761 48898296
www.zebra-bw.de
info@zebra-bw.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Geschäftsstelle für gefährliche religiös-weltanschauliche Angebote
Thouretstraße 6, 70173 Stuttgart
Tel.: 0711 279 2876
www.beware-bw.de
ima-sup@km.kv.bwl.de

Layout: www.part-design.de

Druckerei: www.rcdruck.de

Fotos: Adobe Stock

Auflage: 2.000 Exemplare, August 2020

Sie finden diesen Flyer auch online unter:
www.km-bw.de/Service/Publikationen