

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

**Antworten auf 35 wichtige und
berechtigte Fragen.**

18. Wenn ich erst einmal angefangen habe, wie oft muss ich dann gehen?

Die Freiwilligkeit ist mit das A und O für ein erfolgreiches Coaching. Grundsätzlich sollte der Coachee* selbst entscheiden, wie oft und in welchem zeitlichen Abstand er ein Coaching nutzen möchte. Sicherlich wird der Coach aus seiner Sicht dem Coachee* mitteilen, ob es sinnvoll ist, Sitzungen kurz nacheinander wahrzunehmen oder auch mit einem guten zeitlichen Abstand. Je nachdem, an welchem Punkt des Coachingprozesses man gerade angelangt ist. Manchmal wird der „Stein schon in der ersten Sitzung ins Rollen gebracht“. Ein anderes Mal tut es gut, zwei- oder dreimal kurz nacheinander zu kommen, um zu überprüfen, wie der erzielte Veränderungswunsch sich in den Alltag integrieren lässt. Das folgende Gespräch ist dann vielleicht erst in einem halben Jahr, damit sich der Veränderungsprozess zunächst einmal entfalten kann. Sinnvoll ist es, dem Coachee* für den Alltag Mail- oder Telefonkontakt anzubieten. Zum einen, damit der Coach auf dem Laufenden bleibt, und zum anderen, damit der Coachee* sich auch einmal spontan ein Feedback* holen kann.

„Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten kleinen Schritt.“

Chinesische Weisheit