



erstens²

Persönlichkeitsentwicklung | Beratung | Coaching

Bitte kein Coaching! 20 falsche Vorurteile

Heute treffen wir Coaches an jeder Straßenecke. Es gibt Haarcoaches und Fußnagelcoaches und Lifestyle-Coaches und die Mentaltrainer, die über glühende Kohlen laufen und dabei Eisenstangen verbiegen. Tschaka! Der Begriff ist nicht geschützt, wie zum Beispiel der des Psychologen und es ist schwer, die selbsternannten Spezialisten anhand ihrer Qualität zu beurteilen. Wer also sowieso schon Vorbehalte gegen die Idee der Veränderung hat, findet schnell einen Grund, alles, was mit Coaching zu tun hat, als „Firlefanze“ abzutun. Trotzdem und deswegen lohnt sich der Blick auf die größten Irrtümer, die mit der Idee von Coaching verbunden sind. Sie sind hier aufgelistet (Quelle: Karrierebibel.de) und werden dabei gleichzeitig aufgelöst.

20 falsche Vorurteile zum Coaching

- **“Da wird nur geredet.”** Ja, reden ist ein wichtiger Teil des Coachings. Doch erstens sind damit auch konkrete Übungen verbunden und zweitens kann “nur reden” sehr produktiv und anstrengend sein.
- **“Ein Coach macht mir nur Vorschriften.”** Ein guter Coach gibt Ihnen Impulse, macht Vorschläge und Hinweise. Vorschriften macht er Ihnen allerdings ganz sicher nicht.
- **“Recherchieren kann ich selber.”** Natürlich können Sie sich das reine Faktenwissen des Coaches selbst anlesen. Doch seine Erfahrung und fachliche Kompetenz lassen sich nicht durch Recherche ausgleichen.
- **“Ich brauche keinen Psychologen.”** Großes Missverständnis! Ein Coach ist ganz sicher kein Psychologe oder Therapeut. Ein wirklich guter Coach wird Sie bei therapiebedürftigen Problemen dann auch an einen Spezialisten verweisen und seine Grenzen kennen.
- **“Sehr gut, dann muss ich mich um nichts mehr**

kümmern.” Stopp! Coaching steht und fällt mit der aktiven Mitarbeit des Coachees. Tatsächlich müssen Sie bei einem ernsthaften Coaching einiges an Zeit und Arbeit investieren, um etwas davon zu haben.

- **“Da bekomme ich endlich Antworten auf meine Fragen.”** Kann sein... oder auch nicht. Der Coach wird Ihnen die Antworten nicht liefern, wenn überhaupt, werden Sie selbst darauf kommen. Doch dafür gibt es keine Garantie.
- **“Endlich kann ich was neues lernen.”** Sie werden im Coaching ganz sicher viel lernen... in erster Linie über sich selbst. Wenn Sie jedoch primär neues Wissen erwarten, empfehlen wir Ihnen eine dezidierte [Weiterbildung](#).
- **“Dann kann ich mir die Beratung ja sparen.”** Moment, Coaching ist keine Beratung. Zwar kann im Rahmen eines Coaching-Prozesses auch Beratung stattfinden, der Schwerpunkt oder ein Ersatz für eine spezielle Beratung ist es jedoch nicht.
- **“Das ist doch viel zu teuer.”** Ja, Coaching kostet Geld und bei Stundensätzen von durchschnittlich 150 Euro auch nicht wenig. Ob das zu teuer ist, muss jeder selbst - auch im Blick auf den [individuellen](#) Nutzen - entscheiden. Pauschal lässt sich das so allerdings nicht sagen.
- **“Jetzt geht es schnell aufwärts.”**
- Coaching braucht in der Regel einige Zeit, um seine Wirkung zu entfalten und erste Ergebnisse spür- und sichtbar zu machen. Schnelle Erfolge sind eher ungewöhnlich.
- **“Endlich ein Ansprechpartner für meine Probleme.”** Machen
- Sie sich bitte klar: Ihr Coach begleitet Sie bei Ihrer Entwicklung und unterstützt Sie. Er ist nicht Ihr Kummerkasten für alle Fälle.
- **“Der Coach vertritt mich dann auch bei meinem Professor oder Chef.”** Gerade Studenten legen diese Erwartung immer wieder an den Tag. Um das klar zu sagen: Ihr Coach begleitet Sie, er vertritt Sie nicht anwaltschaftlich bei Institutionen oder Personen.
- **“Jetzt lerne ich endlich, mich besser durchzusetzen.”** Das kann eine Konsequenz des Coachings sein. Eine Garantie dafür, dass genau diese Fähigkeit gestärkt wird, gibt es in der Regel jedoch nicht.
- **“So erreiche ich mein Ziel sicher schneller.”** Vielleicht. Ja, Sie können durch das Coaching einen spürbaren Schritt nach vorn machen und Ihr Wachstum beschleunigen. Ob Ihr

- aktuelles Ziel dann allerdings noch passt, ist nicht sicher.
- **“So viel Zeit habe ich doch gar nicht.”** Coaching ist zeitaufwändig, richtig. Neben den Coaching-Gesprächen haben Sie als Coachee in der Regel auch noch einiges selbst zu tun. Doch die Zeit vergeht ohnehin, egal, ob Sie aktiv werden oder nicht. Ist bewusstes Nutzen da nicht die bessere Alternative?
 - **“Meinen Bekannten/Freunden/Kollegen hat das gar nichts gebracht.”** Natürlich gibt es Fälle, in denen Coaching nicht funktioniert oder - wir erwähnten es bereits - nicht die gewünschten Ergebnisse bringt. Doch erstens sollten Sie dann die Gründe hinterfragen und zweitens sollten Sie aus einzelnen Fehlschlägen keine allgemeingültigen Grundsätze ableiten.
 - **“Endlich jemand, der mir den richtigen Weg zeigt.”** Ein Coach kann Ihnen bei der Orientierung helfen und Ihnen neue Wege zeigen, ja. Ob “der richtige” allerdings dabei ist und ob er so aussieht, wie Sie ihn sich gerade vorstellen, muss sich dann erst zeigen.
 - **“Da kann ich mich zurücklehnen und zuhören, sehr gut.”** Wir haben es bereits angesprochen: Coaching ist ein aktiver Prozess, kein passives Konsumieren. Zurücklehnen und zuhören reicht da nicht aus.
 - **“Meine Kollegen werden mich für schwach halten.”** Ja, Coaching in Anspruch zu nehmen wird von manchen als Zeichen von Schwäche gedeutet. Doch um was geht es Ihnen: Ihre eigene Entwicklung oder die Meinung Ihrer Kollegen? Und noch ein Hinweis: Oft nimmt Ihr Umfeld das Coaching viel positiver auf, als Sie im Vorfeld denken.
 - **“Mein Handeln kann ich auch allein reflektieren.”** Sicher, können Sie. Doch die Reflexion Ihres Handelns ist nur ein Teil des Coachings. Und der neutrale Blick eines Coaches entdeckt oft Aspekte, die Ihnen selbst entgehen.