

09/2020
BIANCA
DOPPELMAYER

DIGITAL-COACHING

ONLINE-COACHING

VIRTUELLES COACHING

REMOTE-COACHING

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach bei INKONSTELLATION

COACHING VIA VIDEOTELEFONIE
UND DIE RASANTE ENTWICKLUNG DES
ONLINE-BEREICHS DURCH CORONA

1
Seite 3

EINLEITUNG & ÜBERBLICK

Intension der Arbeit
Digitaler Wandel und Corona

3
Seite 9

GRENZEN UND VORAUSSETZUNGEN

Aufmerksamkeitsspanne
Technische Ausstattung
zusätzliche Kosten
Technische Affinität d. Zielgruppe
Kompetenz Coach

5
Seite 15

AUSBLICK & FAZIT

Seite 6 **2**

MÖGLICHKEITEN UND VORTEILE

Flexibilität
Distanz
Umgebung
Zielgruppe
Haltung
Gesundheit
Digitale Tools

Seite 11 **4**

SELBSTERFAHRUNG ALS ONLINE-COACH

1. Session mit innerem Team
2. Session mit Wunderfrage & system. Fragen
3. Session mit Talentkompass NRW

Seite 16 **6**

LITERATURVERZEICHNIS

1 EINLEITUNG & ÜBERBLICK

Das Thema Online-Coaching habe ich ausgewählt, weil es mich schon vor der Ausbildung und vor der aktuellen Krise mit Corona interessiert hat. Ich glaube, dass es mir und vielen anderen Coaches eine gewisse Flexibilität bietet und es eine große Range an Möglichkeiten bereithält. Zudem habe ich die Vermutung, dass durch die aktuelle Situation mit Covid-19 eine rasantere Entwicklung in diesem Bereich folgen könnte. Darum möchte ich mich mit diesem Thema hier und jetzt befassen.



Es gibt verschiedene Formen von digitalem Coaching, sowie verschiedene Benennungen dafür. Man könnte es Distanzcoaching nennen oder Online-Coaching, Web-Coaching, Remote-Coaching, virtuelles Coaching, E-Coaching und weitere. Darunter gliedern sich das E-Mail Coaching, Telefoncoaching sowie das Coaching per Videotelefonie.¹ Der Fokus dieser Arbeit liegt auf dem virtuellen Coaching via Video.

Meine Annahme, dass der Fokus zum Thema Online-Coaching durch die Corona-Pandemie stark in den Mittelpunkt rückt, wird von Prof. Dr. Harald Geißler in seinem Bericht im Coaching Magazin bestätigt.² Nach einigen Monaten in dieser Krise hat sich gezeigt, dass die Online Kommunikation stark zugenommen hat und dabei ist, sich zu etablieren.

Für ein gemeinsames Verständnis über das Arbeiten als Coach im Online-Bereich – insbesondere in der Corona-Zeit – möchte ich in dieser Arbeit erst grob erläutern, wie sich virtuelles Coaching aktuell entwickelt sowie näher beleuchten, welche Vor- und Nachteile das Online Coaching bietet. Weiter möchte ich meine gemachten Erfahrungen als Online-Coach kurz beschreiben und teilen, welche Methoden ich dabei verwendet habe.

¹Vgl. Dundler, Sandra: Für Entdecker: Ihr Weg zum Online-Coach, Bonn: managerSeminare Verlags GmbH 2019, S. 7.

²Vgl. Prof. Dr. Geißler, Harald: Digitalisierung von Coaching und Coaching-Ausbildungen: Die Corona-Krise als Innovationsbeschleuniger? (Stand: 2020). <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/digitalisierung-von-coaching-und-coaching-ausbildungen>. [19.08.2020].

DIGITALER WANDEL & CORONA

Anfang des Jahres hätte sich kaum jemand vorstellen können, wie drastisch sich die Welt innerhalb kürzester Zeit verändert. Von heute auf morgen war es nicht mehr möglich viele Workshops und Coachings so stattfinden zu lassen, wie wir es generell kennen. Durch die zusätzlich neuen Herausforderungen, wie zum Beispiel das Schließen von Schulen und Kitas, Homeoffice, Kurzarbeit sowie Arbeitslosigkeit durch Corona, gab es einen starken Bedarf an Coachings zu dieser neuen Situation neben den vielen Themen, die vorher schon eine Rolle spielten. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen war es nicht mehr möglich geplante Präsenzcoachings durchzuführen und diese wurden in der Form abgesagt. Es mussten neue Wege gefunden werden.

Der allgemeine digitale Wandel, in der sich unsere Gesellschaft befindet, hat sich in Zeiten von Corona rasant intensiviert. Viele Unternehmen, unter anderem das, in welchem ich arbeite, wechselten von heute auf morgen ins Home-Office. So musste man sich schnell den Gegebenheiten anpassen. Meetings, Konferenzen, Gespräche, Workshops und sogar der Unterricht für Schulen wurden in die digitale, virtuelle Welt verlagert. Via Microsoft Teams, Zoom, Skype oder sonstigen Programmen boomte die Videotelefonie. Nicht nur auf beruflicher Ebene gab es Veränderungen. Im privaten Bereich haben sich zum Beispiel Freunde während des „Lockdowns“ statt zum warmen Getränk im gemütlichen Café nebenan, per Videochat verabredet.

So war und ist es auch im Coaching-Bereich eine Maßnahme sich den Umständen anzupassen und zu digitalen Werkzeugen zurückzugreifen.

Laut dem Handelsblatt geht hervor, dass die Coachingszene vor Corona dem digitalen Coaching eher zurückhaltend entgegenblickte. Es habe weniger als ein Drittel der DGSv-Mitglieder (Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching) virtuelles Coaching angeboten. Nach Paul Fortmeier (Geschäftsführer der DGSv) habe sich dieses Verhältnis komplett gedreht. Mittlerweile arbeitet die Mehrzahl der Mitglieder mit digitalen Werkzeugen. Der Verbandschef der DGSv erläutert weiter, dass auch aus Sicht der Klienten die Ängste abnehmen.³

Ich vermute, dass durch die generell häufigere Verwendung von digitalen Tools im Alltag, die generellen Ängste vor virtuellem Leben abnehmen und deswegen auch die Bedenken vor dem Online-Coaching.

³ Vgl. Otto-Moog, Robert: Lehrstunde für die Lehrmeister: Wie Corona das Coaching-Geschäft verändert (Stand: 20.05.2020). <https://www.handelsblatt.com/politik/oekonomische-bildung/weiterbildung-lehrstunde-fuer-die-lehrmeister-wie-corona-das-coaching-geschaeft-veraendert/25847120.html>

Yannis Niebelschütz, Mitgründer der Plattform Coachhub, ergänzt, dass durch die gemachten Erfahrungen auch den Skeptikern irgendwann die Gegenargumente verloren gehen. Die Kommunikation vieler Unternehmen und großer Konzerne läuft bereits seit Monaten über digitale Angebote.⁴ Aus meiner Erfahrung kann ich bestätigen, dass die Kommunikation überraschend gut funktioniert. Ich arbeite nun schon seit dem 18. März, 2020 im Home-Office, fast ein halbes Jahr mit Stand September 2020. Vor der Krise gab es viele Zweifel, dass Home-Office in unserem Bereich funktioniert. Doch das Gegenteil wurde bewiesen. Die Meinung zum Home-Office hat sich regelrecht gedreht.

Auch wenn es weiterhin Coaches geben wird, die an dem Präsenzcoaching festhalten und ihre Bedenken zur digitalen Version äußern oder es komplett ablehnen, haben sich viele den Umständen angepasst und sehen darin eine Chance für die Zukunft. Aus meiner Sicht sind beide Wege richtig und wichtig. Ich denke, es hat eine hohe Priorität bei solch einem Thema auf sich selbst zu achten, mit welchen Medien man arbeiten will und wofür man offen und bereit ist neue Wege zu gehen. Auch für die Klienten selbst gibt es und wird es Präferenzen geben.

Meine Coaching-Ausbildung bei InKonstellation wurde aufgrund von Corona 2 Monate nach hinten verschoben, da der Fokus zu dem Zeitpunkt darauf lag, die Ausbildung in Präsenzmodulen anzubieten. Unter bestimmten Voraussetzungen konnte das Bildungsinstitut wieder in ihren Räumlichkeiten die Module veranstalten.

Die Parallelgruppe, die kurz vor uns gestartet ist, hat das erste Modul bereits über Zoom durchgeführt und durchaus positive Rückmeldung gegeben. Mit den Breakoutsessions von Zoom war es innerhalb der größeren Gruppe möglich in 2-er Gruppen das Coaching zu üben. Ein weiteres Feedback war, dass es anders gewesen wäre, als sich „live“ zu treffen, aber es hätte funktioniert. Neue Dimensionen wurden geöffnet, Möglichkeiten erweitert.

Mittlerweile wird die Coaching-Ausbildung nun als duale Ausbildung mit „blended learning“ angeboten, eine Kombination von Online- und Präsenz-Modulen.⁵ Auch weitere Unternehmen reagieren rasant auf die aktuelle Situation, passen sich ihr an und erkennen womöglich eine Chance, welche sich dadurch eröffnen kann.

Es wäre blauäugig zu behaupten, man könne Präsenz-Coaching 1-zu-1 mit Online-Coaching gleichsetzen oder komplett ersetzen. Beide Arten haben ihre Vor- sowie Nachteile. Manches lässt sich in beiden Varianten integrieren und manches lässt keine Überlappung zu. Daher möchte ich nun einige Vorzüge und Kehrseiten vom digitalen Coaching aufzählen und ferner Voraussetzungen dafür konkretisieren.

⁴ Vgl. Otto-Moog, Robert: Lehrstunde für Lehrmeister. [24.08.2020].

⁵ Vgl. InKonstellation. Duale Ausbildung: Präsenz- und Online-Unterricht ideal kombiniert. <https://www.in-konstellation.de/duale-coaching-ausbildung/> [29.08.2020].

MÖGLICHKEITEN UND VORTEILE

zeitliche & örtliche Flexibilität

Für ein digitales Zusammentreffen lässt sich für gewöhnlich einfacher ein Zeitfenster finden, weil nur die Zeit anfällt, welche man für die Vorbereitung benötigt.⁶

Kurze Coaching-Einheiten werden ökologisch und wirtschaftlich vertretbar und machbar.

Solche Einheiten wecken das Interesse beispielsweise von Führungskräften. Teamleiter können diese flexibler in ihren Berufsalltag integrieren. Diese werden in der Regel nicht in Präsenz angeboten, da die Fahrt- und Reisekosten dem nicht gerecht werden würden.

Sandra Dundler stellt folgende These auf: „Der flexible Umgang mit der Zeit kann sich positiv auf die eigene Work-Life-Balance auswirken“.⁷ Das gilt natürlich für den Coach als auch für den Coachee.

Ferner führt Sandra Dundler aus, dass Kundennähe, Flexibilität und kurzfristiges Reagieren generell immer wichtiger in der heutigen Zeit werden.⁸

Coach und Coachee können sich die Fahrtkosten und Fahrzeiten einsparen. So gewinnt jeder für sich selbst Zeit. Unter Einberechnung von Hin- und Rückfahrt kann schnell über eine Stunde verloren gehen. Generell wird dies für ein Coaching in Präsenz gerne in Kauf genommen. Es ist jedoch sicherlich von Vorteil, die Online-Option als Auswahlmöglichkeit anbieten zu können, um dem Klienten mehr Flexibilität zu gewähren. So kann individuell auf die Zielgruppe reagiert und das Coaching ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden.

Als Coach gewinnt man Zeit und kann dadurch mehrere Termine an einem Tag wahrnehmen. Damit wird ein möglicher Leerlauf reduziert bzw. verhindert.⁹

⁶ Vgl. Dundler 2019: S. 57.

⁷ Dundler 2019: S. 58.

⁸ Vgl. Dundler 2019: S. 9.

⁹ Vgl. Dundler 2019: S. 58.

Neue und breitere Zielgruppe

Digitales Coaching schafft unter anderem durch diese Flexibilität von Zeit und Ort neben dem Face-to-Face-Coaching eine zusätzliche Lösung, um sich auszutauschen und an Themen zu arbeiten. Es eröffnet eine Alternative, um den Bedürfnissen bestimmter Zielgruppen gerecht zu werden. Neue Zielgruppen können erreicht werden, da man auch Personen coachen kann, die sich außerhalb des ‚Fahrwegradius‘ befinden und solche, welche die Flexibilität in ihrem Alltag benötigen.

Die Entfernung spielt dabei keine Rolle mehr. Die Reichweite als Coach steigt, wenn man sich passend positioniert. So wird es auch möglich, sich auf längeren Reisen coachen zu lassen oder als Coach nebenberuflich Menschen in wichtigen Entwicklungsphasen zu unterstützen.

Vertraute Umgebung

Der Coachee befindet sich in einer vertrauten Umgebung, womöglich bei sich zu Hause, alleine in seinem Büro oder findet Ruhe in einem Hotelzimmer während er sich auf Dienstreise befindet. Dem Klienten ist es überlassen, sich seinen Ort selbst auszusuchen. So fällt es ihnen unter Umständen leichter, sich gegenüber dem Coach zu öffnen.

Haltung des Coaches

Sowohl im Online- als auch im Präsenz-Coaching kann die gleiche Haltung des Coaches gewährleistet werden. Die Qualität der Herangehensweise ist gleichwertig. In einem Beitrag von Dr. Johanna Friesenhahn und Miles Tayler auf der Plattform „coaching-magazin.de“ werden Studien widerlegt, die aufgezeigt haben, dass Online-Coaching wenig persönlich erlebt wird und sich Vertrauen schwierig aufbauen lässt. Präsenz- und virtuelles Coaching lassen eine vertrauensvolle Coach-Coachee-Beziehung mit den Kriterien der Empathie, Offenheit, aktivem Zuhören, Wertschätzung sowie Freiwilligkeit zu.¹⁰

Reduzierung des Ausfallrisikos

Virtuelles Coaching schafft es, Szenarien, welche sonst zum Ausfall der Session geführt hätten, wie zum Beispiel körperliche Beschwerden, die die Mobilität einschränken, aufzufangen. Sofern beide Parteien geistig eine Sitzung führen können, kann diese online stattfinden. Das virtuelle Coaching ermöglicht es also, trotz der gegebenen Umstände, ein qualitativ hochwertiges, lösungsorientiertes und ergebnisorientiertes Coaching zu gestalten.¹¹

¹⁰ Vgl. Dr. Friesenhan, Johanna/Tyler, Miles: Chancen und Grenzen von Online-Coaching (Stand: 04.09.2019). <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/chancen-und-grenzen-von-online-coaching> [29.08.2020].

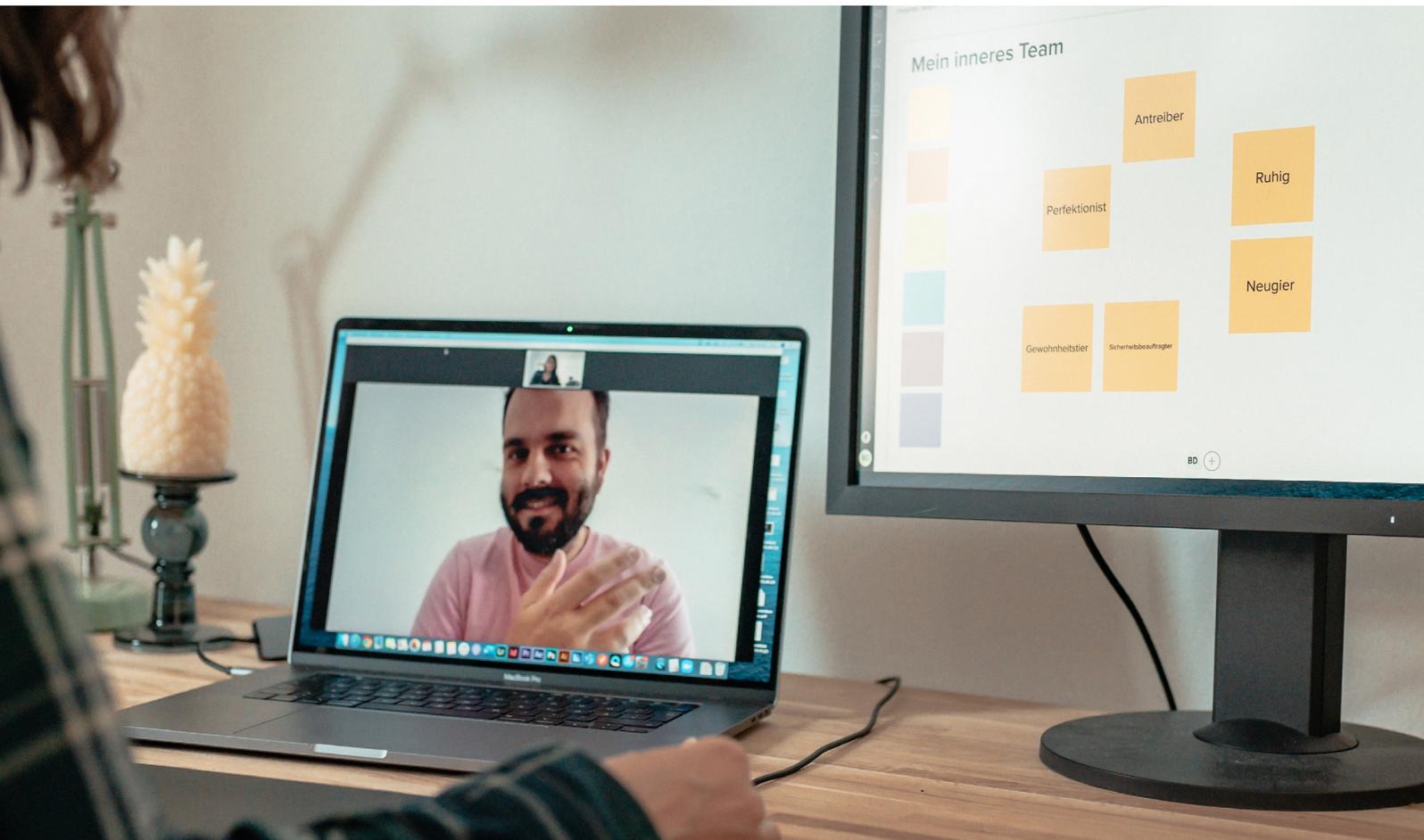
¹¹ Vgl. Dundler 2019: S. 58.

Nutzung digitaler Tools

Plattformen wie „Mural“ und „Miro“ bieten Coaches alle möglichen Werkzeuge, um digital eine Sitzung abzuhalten. Diese Tools sind an einem Ort gesammelt und können modular und individuell eingesetzt werden. Bei meinem Arbeitgeber werden diese Plattformen für Teamworkshops, teils Brainstormings und Retrospektiven genutzt. Darauf können mehrere Personen gleichzeitig auf einer Fläche arbeiten. Je nach Situation und Thema kann das „Flipchart“ mit verschiedenen Grafiken und Tools befüllt und gestaltet werden. Es besteht die Möglichkeit Stimmungsbilder abzufragen, mit Post-Its zu arbeiten, Zeitlimits festzulegen und das Tool kann außerdem für Abstimmungen genutzt werden. Daraus entwickelt sich das Potential, solche Online-Plattformen für Coaching-Methoden anzuwenden und diese auch für 1-zu-1 Coachings zu nutzen.

Erwähnen möchte ich auch das Whiteboard von Zoom sowie die kostenlosen Online-Whiteboards: „A Web Whiteboard: awwapp.com“¹² und ziteboard.com. Diese verwende ich für leichtere und einfachere Visualisierungen, wie zum Beispiel die Skalenarbeit.

¹² Schalk, Christoph: So gelingt Coaching im virtuellen Raum (2) – Der virtuelle Methodenkoffer (Stand: 05.09.2019) <https://psylife.de/magazin/coaching/coaching-im-virtuellen-raum-2> [30.08.2020]



3

GRENZEN UND VORAUSSETZUNG

Abnehmende Aufmerksamkeitsspanne

Im Gegensatz zu Sitzungen vor Ort sinkt die Konzentration am Bildschirm schneller.

Wie in dem Beitrag vom Handelsblatt „Lehrstunde für die Lehrmeister: Wie Corona das Coaching-Geschäft verändert“ von Robert Otto-Moog beschrieben, werden einige Sessions von Business-Coach Heemeier, im Vergleich zur Präsenzvariante aus diesem Grund verkürzt.¹³

Professor Dr. Harald Geißler erwähnt in seinem Artikel auf „coaching-magazin.de“, dass Coachings per Videotelefonie in kleineren Zeitfenstern von max. 90 Minuten stattfinden sollten. Die persönliche Verfassung von Coach und Coachee sowie die anzuwendende Methode haben Relevanz für den Zeitfaktor.¹⁴ Sollte eine Sitzung oder ein Workshop länger als 90 Minuten dauern, müssen regelmäßig Pausen gemacht werden.

Zusätzliche Kosten

Um Videochattools in vollem Umfang nutzen zu können, keine zeitlichen Limits in Sessions zu erfahren und die volle Funktionalität zu bekommen, fallen Kosten an. Beispiel: Zoom bietet in der freien Version eine Zeitspanne von 40 Minuten pro Session an. Danach kann man sich zwar wiederverbinden, doch die erzwungene Pause und Störung behindert womöglich den Coaching-Ablauf. Auch eine Break-Out Möglichkeit, um eine Gruppensession in kleinere aufzuteilen ist in der freien Version nicht verfügbar. Für die technische Hardware können ebenso Zusatzkosten anfallen, je nach gewünschter Ausstattung.

Vertrauen

Manchen Personen fällt es schwerer, eine vertrauensvolle Beziehung zum Coach aufzubauen, wenn sie sich nur online kennen. Es ist einfacher jemanden in seiner gesamten Mimik und Gestik sowie Körperhaltung einzuschätzen und für sich einzustufen, wenn man sich in einem Raum befindet. Dies stellt eine Herausforderung dar, wenn man als Coach nur Online-Coaching anbieten will. Daher könnte ein Blended-Coaching (Kombination aus virtuell und „live“) eine gute Alternative sein. Dabei kann in einem ersten Präsenz-Coaching Vertrauen aufgebaut werden und weitere Sitzungen online angeboten werden.

¹³ Vgl. Otto-Moog, Robert: Lehrstunde für Lehrmeister. [29.08.2020].

¹⁴ Vgl. Prof. Dr. Geißler, Harald: Digitalisierung von Coaching und Coaching-Ausbildungen. [19.08.2020].

Mimik und Gestik

Die Körpersprache kann nicht so wahrgenommen werden, wie es im Präsenz-Coaching der Fall ist. Die Energie im Raum ist nicht spürbar und die Dynamik einer Gruppe lässt sich nur sehr schwer erkennen. Rapport und Spiegeln sind im „Realen“ genauer und effektiver, da man nicht nur einen Ausschnitt vom Bildschirm wahrnimmt.

Technische Voraussetzung und Kompetenz

Emotionale Themen verlangen, dass sich beide Seiten voll auf das Gespräch konzentrieren können und keine Sorgen über technische Mängel den Klienten im Hinterkopf blockieren. Eine stabile Internetverbindung und ansprechende Tonqualität sind deswegen unabdingbar. Außerdem muss eine Bereitschaft vom Coachee vorhanden sein, sich auf digitale Programme einzulassen und er sollte die Fähigkeit zur schnellen Einarbeitung besitzen.

Der Coach hat die Verantwortung seine Tools so zu erklären, dass der Klient diese bedienen kann und ein flüssiger Sitzungsverlauf garantiert werden kann. Kann dies nicht gewährleistet werden, muss die Sitzung auf eine einfachere Form umgestellt werden oder wieder in Präsenz stattfinden.

Zielgruppen, wie die der Generation Y und Z (Digital Natives), werden es leichter haben, als ältere Generationen. Es ist jedoch nicht zu verallgemeinern, da es auf die Fähigkeiten und Interessen des jeweiligen Kunden ankommt. Jedoch ist anzunehmen, dass die jüngere Generation ein virtuelles Coaching eher noch als Face-to-Face in Anspruch nimmt. Dadurch ist es begründet, die Vermutung aufzustellen, dass die Nachfrage nach Präsenzcoaching künftig sinken könnte.¹⁵

Datenschutz und Sicherheit

In der Publikation „Online-Coaching: Fakten & Mythen“ von Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer aus dem „coaching-magazin.de“ wird aufgeführt, dass Online-Coaches gewährleisten müssen, dass die digitale Coaching-Einheit vertraulich und datensicher verläuft. Es muss darauf geachtet werden, dass nach dem europäischen Datenschutzrecht gehandelt wird.¹⁶ Daten müssen vertraulich behandelt und im Rahmen des Gesetzes wieder gelöscht werden. Zudem muss der Klient darauf aufmerksam gemacht werden und eine Erklärung unterzeichnen, wenn man gewisse Daten speichert.

Anpassung von Methoden

Es lässt sich nicht alles vom Präsenzcoaching eins zu eins in die digitale Welt übertragen. Methoden müssen adaptiert werden. Ich könnte mir vorstellen, dass Interventionen, wie die Timeline oder das Tetralemma, bei welchen mit Bodenankern gearbeitet wird, sich nicht in der üblichen Form umsetzen lassen, wie es im Face-to-Face möglich ist. Da die Methode eine ganzkörperliche Aktivität fordert, die sich nicht so einfach auf den Bildschirm übertragen lässt.

¹⁵ Vgl. Dundler 2019: S. 59.

¹⁶ Vgl. Prof. Dr. Berninger-Schäfer, Elke: Online Coaching, Fakten & Mythen. (Stand 2020) <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/online-coaching-fakten-mythen> [30.08.2020]

SELBSTERFAHRUNG ALS ONLINE-COACH

Mittlerweile habe ich während der Coaching-Ausbildung drei Coachings online gestaltet und dabei jeweils unterschiedliche Interventionen und Tools verwendet.

ERSTE SITZUNG

Thema: Umzug oder Bleiben, mit der Tendenz umziehen zu wollen

Methode: inneres Team

Während der Session habe ich erst die eigene Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, mit welchen externen Plattformen gearbeitet wird. Ich habe mit „padlet.com“ versucht mit dem Coachee zusammen das innere Team aufzustellen, da es damit möglich ist auch so etwas wie Post-Its zu generieren und ich ein kostenloses Tool testen wollte.

Während der Sammlung der Anteile hat sich herausgestellt, dass das Tool nicht passend ist, da man nicht in „Realtime“ sehen kann, was der jeweils andere gerade macht. Es muss immer wieder aktualisiert werden. Deshalb habe ich dies reflektiert und werde solche Tools künftig vorher ebenfalls auf der Kommunikationsebene testen.

Wir haben dann direkt eine neue Herangehensweise abgemacht, und ich habe den Coachee gebeten, sich seine Anteile auf Zettel zu schreiben und es so hinzulegen wie die Klientin es möchte. Anschließend hat sie mir ein Foto davon geschickt und wir haben darüber so geredet, wie ich es mit ihr auch in Präsenz gemacht hätte. Mir war es sogar möglich ein paar kleinere Reaktionen in der Mimik zu erkennen und meine Beobachtung weiterzugeben und zu fragen, ob dies für den Prozess eine Bedeutung hat.

Ich habe wahrgenommen, dass, bis auf den Wechsel der Herangehensweise, das Arbeiten mit dem inneren Team so funktioniert hat, wie es auch in „live“ abgelaufen wäre.

In einem abschließenden Feedbackgespräch hat die Klientin mir mitgeteilt, dass sie sich sehr wohl gefühlt hat und ich sie gut durch den Prozess geleitet hätte. Für sie war es eine positive Erfahrung, diese Einheit online zu machen. Sie konnte entspannt in ihrer vertrauten Umgebung sein und an diesem persönlichen Thema arbeiten. Jedoch wäre es für sie vorstellbar, dass der fehlende Rückzugsort im eigenen Heim dazu führen könnte, sich nicht durchgehend öffnen zu können, da der Partner unvorhergesehen den Raum betreten könnte. Gleichzeitig glaubt sie, dass sie es für wahrscheinlich hält, in der vertrauten Umgebung eher über tieferegreifende Ebene zu kommunizieren als an einem fremden Ort.

Dank der zeitlichen und örtlichen Unabhängigkeit von der Online-Session konnte sie den Termin überhaupt erst wahrnehmen.

Allerdings benannte sie auch die eingeschränkte Wirkung von Mimik und Gestik.

ZWEITE SITZUNG

Thema: Motivation

Methode: Wunderfrage sowie systemische Fragen (zirkulär und hypothetisch)

Im Verlauf des Gesprächs zur Wunderfrage habe ich ihr angeboten, die Augen zu schließen, was sie sehr gerne angenommen hat. Im Feedback erwähnte sie, dass das Schließen der Augen für sie konzentrationsfördernd war und sie sich auf sich anstatt auf den Bildschirm fokussieren konnte. Im weiteren Verlauf war es trotz der digitalen Barriere möglich, ein Gefühl zu verstärken, indem sie es durch inneres Nachspüren in ihrem Körper lokalisiert und mit einem Bild verknüpft hat. Ein gelbes „Glücksbärchi“ war geboren.

Hier hat sich bestätigt, dass die Intervention der Wunderfrage online sehr gut funktioniert. Das Feedback der Klientin aus dieser Session war durchaus positiv auf der Online-Ebene, jedoch stellte auch sie die Vermutung auf, dass es anders auf sie gewirkt hätte, wenn sie mit mir im selben Raum gewesen wäre. Sie hat dennoch Interesse daran gezeigt, weitere Sessions online in Anspruch zu nehmen und dem positiv entgegenblickt.

Auch wenn die Intervention gut funktioniert hat und die Klientin den Termin mit einem guten Gefühl verlassen konnte, ist und bleibt es ein Unterschied, wenn man zusammen im gleichen Raum ist. Nur Präsenz-Coaching ermöglicht es eine Verbindung zwischen Coach und Coachee entstehen zu lassen, welche von Dynamik und Energie geprägt ist. Ja, es ist möglich, mit der inneren Haltung zu ähnlichen Ergebnissen zu kommen. Es findet jedoch auf einer distanzierteren Ebene statt.

DRITTE SITZUNG

Thema: berufliche Neuorientierung, Berufsausrichtung

Methode: Talentkompass NRW. Fähigkeiten und Interessen erkennen und einsetzen¹⁷

In dieser Session habe ich mit der Testversion von Mural gearbeitet. Ich habe die Erfahrungen aus der ersten Session mitgenommen und mich zuvor mit den Funktionen vertraut gemacht. So konnten wir zeitgleich zu zweit auf der Plattform agieren. Da ich vor der Einheit grob das Thema kannte, konnte ich mich mit den Onlinewerkzeugen und möglichen Methoden darauf vorbereiten. Die Klientin hat aufgrund von Corona ihren Job verloren und will sich neu orientieren, da auch die Branche, aus der sie kommt, von Corona voraussichtlich noch länger betroffen bleibt.

Das Instrument, nach welchem ich mich gerichtet habe, war der „Talentkompass NRW. Fähigkeiten und Interessen erkennen und einsetzen“ Auf der Seite „coaching-tools.de“ ist diese Technik unter den freien Tools aufzufinden. Die Methode stammt von

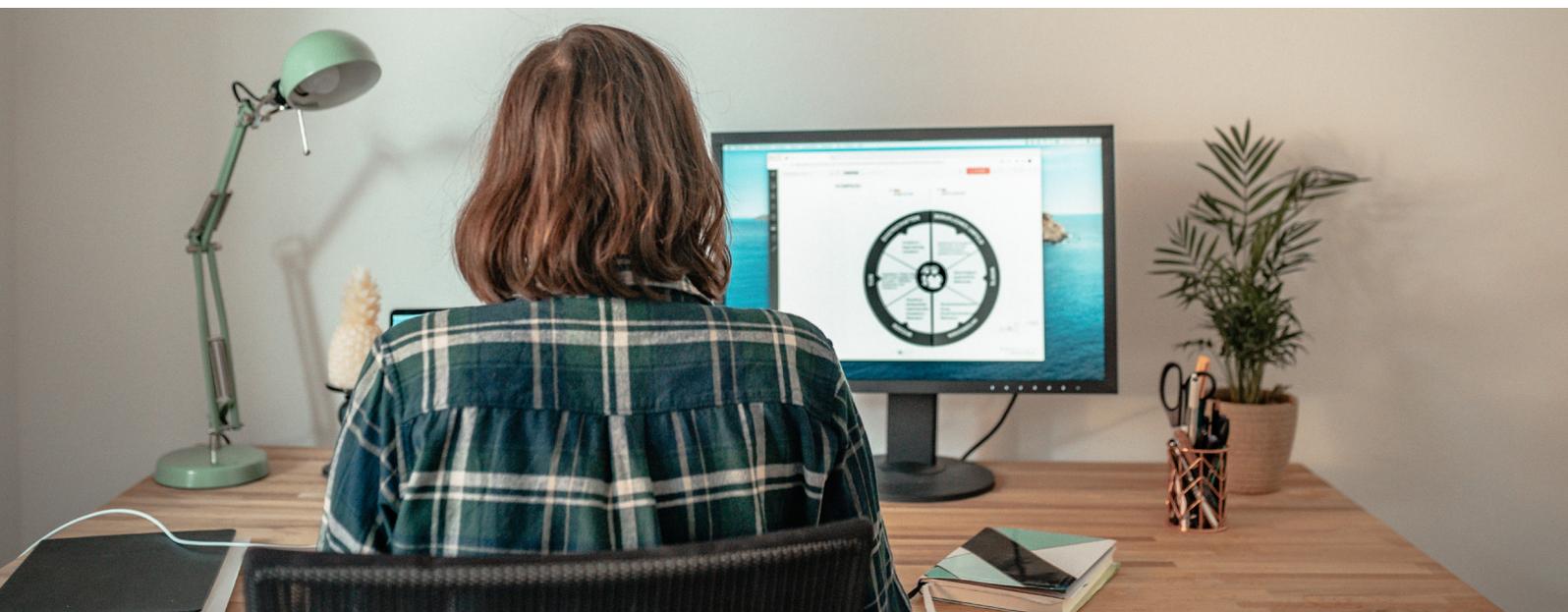
der Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH.¹⁸

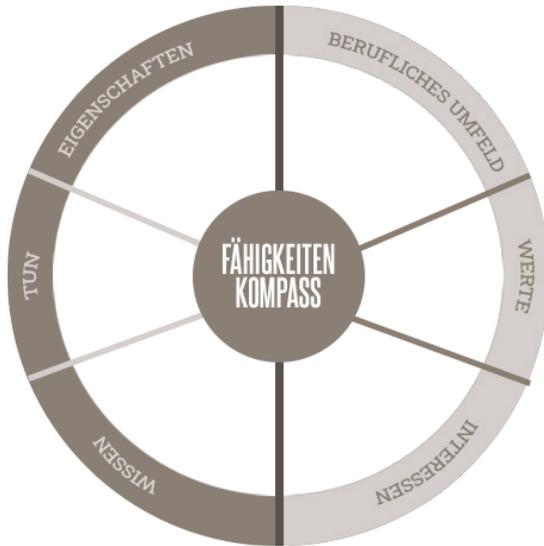
Dabei werden Eigenschaften, Werte, Interessen und Fähigkeiten, die einen ausmachen, erarbeitet. Mit diesen Ergebnissen zeigt der Talentkompass auf, in welche Richtung man sich entwickeln könnte und visualisiert eigene Stärken.

Die Klientin konnte sich nach einer kurzen Einführung in die Plattform Mural zügig mit ihr auseinandersetzen und mit digitalen Post-Its und Textfeldern den Prozess durchlaufen. Währenddessen war es mir als Coach möglich, die Klientin aufgrund von zwei Bildschirmen über Zoom zu beobachten, um auf etwaige Reaktionen im Verlauf des Gesprächs zu achten und gleichzeitig auch zu sehen, was auf der Plattform passiert.

¹⁷ Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: Talentkompass NRW. Fähigkeiten und Interessen erkennen und einsetzen. https://www.coaching-tools.de/fileadmin/tools/media/Freie_Tools/coaching-tool-MAIS-Talentkompass-Leitfaden-04-12013_WEB.pdf [29.08.2020].

¹⁸ Vgl. Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH: Kompetenzen entdecken und nutzen mit dem TalentKompass NRW. <https://www.coaching-tools.de/freie-tools/kompetenzen-entdecken-und-nutzen-mit-dem-talentkompass-nrw.html> [29.08.2020].





Eigene Visualisierung des Talentkompass

Nach unserer Session habe ich die Rückmeldung bekommen, dass die Klientin sich sehr gut durch den Prozess geleitet gefühlt hat. Sie konnte ihr Thema und ihre Gedanken mit mir gut strukturieren. Eine zweite Online-Session wurde vereinbart.

Mir persönlich ist aufgefallen, dass es wichtig ist, sich, trotz der flexiblen Zeiteinteilung in der virtuellen Welt, einen ausreichenden Puffer für anschließende Termine zu legen, damit man sich ohne Zeitdruck auf die aktuelle Coaching-Einheit konzentrieren kann. Selbst wenn man merkt, dass man überziehen muss. Statt der ausgemachten Zeit von 90 Minuten haben wir 120 Minuten benötigt, da die Auftragsklärung mehr Zeit beansprucht hat und ich den Zeitaufwand für den Talentkompass zu gering eingeschätzt habe. 20 Minuten vor Ablauf der Regelzeit habe ich nach dem Befinden der Klientin gefragt und ob sie noch konzentriert genug sei, um die Methode abzuschließen.

Bei dieser Online-Session, beziehungsweise bei allen drei Fallbeispielen, spielte der Vorteil der örtlichen Flexibilität eine große Rolle. Weil die Klientinnen mehrere Autostunden von mir entfernt wohnen, wäre es für mich nicht möglich gewesen diese Coaching-Einheiten in Präsenz zu gestalten.

5

FAZIT

Durch die aktuelle Situation mit Corona hat sich der Bereich Online-Coaching schnell weiterentwickelt. War es vorher mit hoher Skepsis versehen, ist es mittlerweile an Wertigkeit und Anerkennung gewachsen. Die Einstellung gegenüber virtuellem Coaching entwickelt sich immer mehr zum Positiven. Ich gehe davon aus, dass auch nach der Krise Möglichkeiten erforscht werden, Methoden und Interventionstechniken auf das digitale Coaching zu übersetzen.

Spannend wird zu beobachten sein, wie Plattformen und Online-Werkzeuge entwickelt werden, um einen besseren Austausch von Coach und Coachee zu gewährleisten. Es gibt sogar schon einen Trend, welcher in diese Richtung geht. Bei diesem ist es möglich sich virtuell in einem Raum zu treffen, bei dem jeder einen eigenen Avatar besitzt.¹⁹

Cloudbasierte Lösungen könnten dazu beitragen, alle nötigen digitalen Tools, Notizen, Kommunikationswege (Chat - & Videofunktion), Whiteboard, Terminplanung und Klienten spezifische Daten (mögliche Aufgaben) an einem Ort zu verwalten und zu nutzen. Für den Businessbereich gibt es einen solchen Cloud-Ansatz schon unter coachhub.io.

Durch meine bisherigen Online-Sessions konnte ich erkennen, dass es durchaus möglich ist lösungs- und ergebnisorientiert zu arbeiten, sofern in der Rolle als Coach die Haltung gewahrt wird.

Ich stelle für mich fest, dass das Coaching über digitale Wege durchaus in Frage kommt. Sowohl mit einem persönlichen Kennenlernen in Präsenz als auch digital sehe ich eine gute Basis für ein erfolgreiches virtuelles Coaching, wenn eine Verbindung sowie Vertrauen zwischen Coach und Klient gegeben sind.

Ich freue mich darauf, mehr Erfahrungen in diesem Bereich zu sammeln und meine Methoden auszuarbeiten und zu präzisieren.

Durch die digitale Begleitung meiner Klienten kann ich meine eigenen persönlichen Ziele verfolgen, zeitlich und örtlich flexibel zu arbeiten.

Abschließend sehe ich im digitalen Coaching eine tolle Möglichkeit, Menschen zu begleiten und sie dabei zu unterstützen ihre Ziele zu verfolgen, ihre nächsten Schritte zu erarbeiten sowie die Lösung zu ihrem Anliegen zu finden.

¹⁹ Vgl. VRtualX GmbH: Virtuelle Events. <https://vrtual-x.com/virtuelle-events/> [07.09.2020]

LITERATURVERZEICHNIS

Dundler, Sandra: Für Entdecker: Ihr Weg zum Online-Coach.

Vielfalt, Anforderungen und Einsatzmöglichkeiten von Formaten und Methoden des virtuellen Coachings, Bonn: managerSeminare Verlags GmbH 2019.

Prof. Dr. Geißler, Harald (2020). Digitalisierung von Coaching und Coaching-Ausbildungen.

Die Corona-Krise als Innovationsbeschleuniger? Abgerufen 19.08.2020, von <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/digitalisierung-von-coaching-und-coaching-ausbildungen>

Otto-Moog, Robert (20.05.2020). Lehrstunde für Lehrmeister: Wie Corona das Coaching-Geschäft verändert.

Abgerufen 24.08.2020 von <https://www.handelsblatt.com/politik/oekonomische-bildung/weiterbildung-lehrstunde-fuer-die-lehrmeister-wie-corona-das-coaching-geschaeft-veraendert/25847120.html>

Dr. Friesenhan, Johanna / Tyler, Miles (04.09.2019). Chancen und Grenzen von Online-Coaching.

Abgerufen 29.08.2020 von <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/chancen-und-grenzen-von-online-coaching>

Schalk, Christoph (05.09.2019). So gelingt Coaching im virtuellen Raum (2) – Der virtuelle Methodenkoffer.

Abgerufen 30.08.2020 von <https://psylife.de/magazin/coaching/coaching-im-virtuellen-raum-2>

Prof. Dr. Berninger-Schärfer, Elke (2020). Online Coaching. Fakten & Mythen.

Abgerufen 30.08.2020 von <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/online-coaching-fakten-mythen>

Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: Talentkompass NRW.

Fähigkeiten und Interessen erkennen und einsetzen. Abgerufen am 29.08.2020 von https://www.coaching-tools.de/fileadmin/tools/media/Freie_Tools/coaching-tool-MAIS-Talentkompass_04-2013_WEB.pdf

Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH: Kompetenzen entdecken und nutzen mit dem TalentKompass NRW.

Abgerufen am 29.08.2020 von <https://www.coaching-tools.de/freie-tools/kompetenzen-entdecken-und-nutzen-mit-dem-talentkompass-nrw.html>

VRtualX GmbH: Virtuelle Events.

Abgerufen 07.09.2020 von <https://vrtual-x.com/virtuelle-events/>