

Chancen und Herausforderungen von Online- und Präsenz-Coaching

Köln, den 26.08.2022

Inhalt

Einleitung.....	3
(Systemisches) Coaching.....	4
(Chancen und Herausforderungen von) Online-Coaching.....	5
(Chancen und Herausforderungen von) Präsenz-Coaching	9
Exkurs: Lerntypen.....	10
Zusammenfassung und Fazit.....	11
Literatur.....	12

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die Ausführungen werden im Literaturverzeichnis mit Literatur belegt oder entsprechen meiner persönlichen Wahrnehmung.

Einleitung

Durch das Internet können sich Menschen von fast überall auf der Welt vernetzen und miteinander kommunizieren. Seit Ausbruch der Covid-19-Pandemie im Jahr 2020 erlebte die Online-Kommunikation einen Aufschwung und eine starke Zunahme der Relevanz. Seitdem finden viele geschäftliche und private Treffen virtuell, also online, über Plattformen wie Zoom, Skype, Teams etc. statt.

Auch im Coachingkontext erfolgen Sitzungen seit der Coronapandemie vermehrt Online, während Coachings zuvor überwiegend in Präsenz durchgeführt wurden. Ob ein Setting (Online oder Präsenz) im Coachingkontext als besser oder schlechter eingestuft wird, hängt von den jeweiligen Bedürfnissen, Persönlichkeiten und der aktuellen Lebenssituation ab. Sowohl Klienten als auch Coaches sollten sich daher über die Chancen und Herausforderungen der beiden Settings im Klaren sein, um das für sie am besten geeignete Format zu finden. Denn wie überall im Leben können auch im Coaching die Persönlichkeit und die persönlichen Vorlieben jedes Einzelnen zum Erfolg des Coachingprozesses beitragen.

Da ich mich am Ende meiner Ausbildung zum systemischen Coach befinde und in Zukunft gerne Coachings durchführen möchte, beschäftige ich mich in dieser Arbeit mit der Fragestellung:

Welche Chancen und Risiken bieten Online- und Präsenz-Coachings?

Das Ziel dabei ist, zum einen ein geeignetes Format für mich als Coach zu finden und zum anderen die Vor- und Nachteile der jeweiligen Formate für den Klienten zu verinnerlichen. Daher bezieht die Ausarbeitung sowohl die Perspektive des Klienten als auch die Perspektive des Coaches mit ein.

Im Folgenden gebe ich zunächst einen Überblick über die Tätigkeit eines (systemischen) Coaches, bevor ich auf die Spezifika von Online- und Präsenz-Coachings eingehe. Im Anschluss stelle ich kurz die unterschiedlichen Lerntypen vor, die ich im Fazit mit dem Online- und Präsenz-Coaching verbinde.

(Systemisches) Coaching

Bei dem systemischen Coaching besteht ein Vertragsverhältnis zwischen einem systemischen Coach und einem Klienten. Dies kann eine Einzelperson im privaten oder beruflichen Kontext (im Beruf als Funktion / Rolle / Privatperson), eine Gruppe oder eine Organisation sein. Dabei ist der Klient frei in der Auswahl des Coaches und muss das Coaching selbst finanzieren, da Krankenkassen diese Leistungen nicht übernehmen. Der Begriff des systemischen Coaches ist zudem nicht geschützt, dennoch nehme ich wahr, dass ein Großteil der Coaches vorab eine Coaching-Ausbildung absolviert haben.¹

Das systemische Coaching zielt darauf ab, den Klienten in einem individuellen (Veränderungs-)Prozess zu begleiten. Dabei wird die im Fokus stehende Situation ganzheitlich betrachtet, also das Individuum und das für das Thema relevante System, in dem sich der Klient befindet. Der Coach fungiert dabei nicht als Berater oder unterbreitet Lösungsvorschläge, sondern unterstützt auf der Prozessebene, denn der Klient wird als Experte seines Problems gesehen und soll daher selbst Lösungsvorschläge erarbeiten. Die Begleitung erfolgt dabei auf Augenhöhe nach dem Motto „Ich bin ok - Du bist ok“. Der Klient kommt dabei auf den Coach zu; die Ziele des Coachings sowie der Weg im Coaching werden allein vom Klienten bestimmt. Grundsätzlich kann fast jedes Thema in einem Coaching bearbeitet werden, sofern die betrachtete Situation veränderbar ist.² Somit eignen sich besonders Themen mit eigenen Verhaltensänderungen. Themen, in denen das Verhalten anderer Personen im Mittelpunkt steht, lassen sich nur indirekt behandeln, da nicht teilnehmende Personen in einem Coachingprozess nicht angesprochen werden können. Sollten solche Themen dennoch in einer Sitzung eingebracht werden, kann daran gearbeitet werden, den Umgang mit und die Einstellung zu der jeweiligen Person zu betrachten, da sich ein anderes Verhalten wiederum auf die (Re-)Aktionen des Gegenübers auswirken kann. Denn ein System besteht aus verschiedenen Individuen, die sich wechselseitig beeinflussen. Sobald eine Verhaltensänderung eines Individuums eintritt, ändern sich Verhaltensweisen weiterer Individuen in dem System und somit das System selbst.

Personen entscheiden sich oft intuitiv für ein bestimmtes Verhalten in einer Situation und vernachlässigen damit teilweise unbewusst weitere mögliche Handlungsoptionen, die zur Zielerreichung notwendig sein mögen. Durch gezielte Methoden und Fragestellungen versucht der Coach, dem Klienten neue Sichtweisen zu ermöglichen und auftretende Muster zu unterbrechen, wodurch neue Ideen, Strategien, Perspektiven und Handlungsoptionen erschlossen werden. Durch das Coaching werden zudem eigene Ressourcen sowie

¹ Eine Zertifizierung ist aber bei verschiedenen Anbietern möglich.

² Zu beachten ist, dass eine Coaching-Sitzung nicht eine Behandlung bei einem Psychotherapeuten ersetzt.

Ressourcen aus dem Umfeld und persönliche Kompetenzen des Klienten herausgearbeitet, die für die Bewältigung des jeweiligen Anliegens von Vorteil sein können. Der Coach begleitet den Klienten also von der Problemfokussierung zur Ressourcenfokussierung. Dadurch entwickelt der Klient in einem Coaching alternative Lösungswege, die neue und zufriedenstellende Verhaltensweisen ermöglichen.

Somit ist es wichtig, dass in einem Coachingprozess vorhandene Potenziale herausgestellt und aktiviert werden. Wichtig ist dabei eine Entwicklung realistischer Handlungsalternativen, die nach dem Coaching direkt angegangen werden können.

Die Begleitung des Prozesses kann sowohl online als auch in Präsenz erfolgen, wobei man sich der Vorteile und Herausforderungen der einzelnen Settings bewusst sein sollte.

(Chancen und Herausforderungen von) Online-Coaching

Der Begriff *Online* ist vereinfacht als ein Zugang zum Internet definiert. Im Internet befindet man sich in einem Netzwerk, das Daten über eine (Kommunikations-)Schnittstelle senden und empfangen kann. Durch diese Verbindung zum Netzwerk sind verschiedene Aktivitäten im Internet, wie beispielsweise das Online-Coaching, möglich.

Ein Coaching kann ausschließlich online erfolgen oder zusätzlich zu Präsenzterminen angeboten werden.

Beim Online-Coaching müssen einige spezielle Voraussetzung erfüllt sein. So müssen sowohl der Klient als auch der Coach über eine gesicherte Internetverbindung sowie geeignetes Zubehör (Laptop, Kamera, Mikrofon etc.) verfügen, da die Kommunikation virtuell über das Internet erfolgt; ein Zusammentreffen der beiden Personen im selben Raum ist somit nicht notwendig. Außerdem wird eine geeignete Software wie beispielsweise Zoom, Skype, Teams etc. benötigt, um eine geschützte Kommunikation sicherzustellen. Zusätzlich dazu ist ein sicherer Umgang mit der Technik, eine gewisse Technikaffinität, eine mindestens genauso wichtige Voraussetzung für ein ungestörtes und erfolgreiches Coaching wie die zuvor genannten Aspekte, denn jede Unterbrechung des Coachings stört den Coachingprozess und kann sich negativ auf den Fortschritt des Prozesses auswirken. Nicht nur eine konkrete Unterbrechung der Internetverbindung, sondern sogar schon beispielsweise kleine Zeitverzögerungen durch Internetprobleme, die zu verzögerten Reaktionen sowohl von Seiten des Coaches als auch von Seiten des Klienten entstehen können, oder eine schlechte Ton- oder Kameraqualität, die eine richtige Wahrnehmung des Gegenübers verfälschen, können den Coachingprozess beeinflussen bzw. stören. Diese Abhängigkeit von der Technik sollte also auf keinen Fall unterschätzt werden, denn ohne eine stabile und sichere

Internetverbindung ist ein Online-Coaching nicht möglich. Zu Beginn des Gesprächs sollte trotzdem über eine alternative Lösung bei Technikproblemen gesprochen werden, um den Coachingprozess kurzfristig nicht zu gefährden. Als mögliche Alternative kann eine Kommunikation über das Telefon gewählt werden.³

Neben den technischen Herausforderungen bietet das Online-Coaching aber auch einige Vorteile. Durch verschiedene Anwendungswerkzeuge (Tools) in der Software, wie beispielsweise dem Whiteboard, können Skalierungsfragen, das Ziel der Sitzung usw. visualisiert und somit für den Klienten sichtbar und greifbar gemacht werden. Hinzu kommt die Möglichkeit der ungestörten Aufzeichnung der Sitzung über den PC für erneute Analysen oder bei Nachholbedarf. Im Gegensatz zum Präsenz-Coaching kann die Sitzung nahezu unbemerkt und somit ohne Störgefühl aufgezeichnet werden, wohingegen in Präsenz eine Kamera und ein Mikrofon während der gesamten Sitzung sichtbar und notwendig sind.⁴ Außerdem kann der Coach in einer Online-Sitzung unbemerkt an dem PC mitschreiben und anschließend das Dokument mit dem Kunden teilen. Hier entsteht ein Aha-Effekt (Überraschungseffekt), was sich beispielsweise bei der Methode *Tetralemma* eignet.⁵ Außerdem besteht von beiden Seiten (Klient und Coach) die Möglichkeit, den Bildschirm zu teilen und dadurch Unterlagen zu teilen oder Gedankengänge zu visualisieren. Dennoch sind einzelne Methoden oder Aufstellungen im Online-Setting nur begrenzt möglich.

Durch die Möglichkeit des Erstellens kleiner Unterräume in der Software, den sogenannten Breakout Rooms, eignet sich das Online-Coaching sowohl für Gruppen- als auch für Einzelcoachings sowie für private oder berufliche Coachings. Dabei können die Unterräume beispielsweise für Einzelarbeiten oder Diskussionen in Kleingruppen genutzt werden, zwischen denen der Coach jederzeit ohne Aufwand wechseln und somit alle Untergruppen betreuen kann.

Der wohl offensichtlichste Vorteil eines Online-Coachings ist die räumliche und zeitliche Flexibilität. Das Coaching ist durch die nahezu weltweite Verbreitung des Internets sowohl von Seiten des Klienten als auch von Seiten des Coaches von fast überall auf der Welt möglich, wodurch (lange) Anfahrtswege und -zeiten entfallen. Hierbei ist das Coaching beispielsweise von zuhause aus genauso gut möglich, wie von einem Hotel aus, vorausgesetzt, es ist eine gesicherte Internetverbindung, eine geeignete Software, ein PC sowie ein ungestörter Ort

³ Die Kommunikation über das Telefon eignet sich nur in Ausnahmesituationen, da die nonverbale Kommunikation auf diesem Kanal außen vor bleibt.

⁴ Aufzeichnungen muss der Klient sowohl bei Online- als auch bei Präsenz-Coaching zustimmen.

⁵ Möchte ein Klient sich zwischen zwei Alternativen entscheiden, kommt das „Tetralemma“ zum Einsatz. Diese Methode soll zum Andersdenken anregen und so neue Lösungen finden sowie Ambivalenzen verringern. Bei dieser Methode versetzt sich der Klient in die verschiedenen Lösungsoptionen. Der Coach schreibt dabei die Gefühlslagen des Klienten mit und führt ihm diese im Anschluss vor Augen.

vorhanden. Die Privatsphäre (Datenschutz) muss allerdings in der gesamten Sitzung von beiden Seiten gewährleistet werden.

Durch die zeitliche und räumliche Flexibilität erhöht sich die Wahrscheinlichkeit regelmäßiger Coachingtermine durch den gleichen Klienten, da diese gut vereinbar sind. Diese Regelmäßigkeit kann die Zusammenarbeit stärken, was wiederum positive Auswirkungen auf den Fortschritt des Coachingprozesses des Klienten haben kann. Außerdem erweitert sich durch die Flexibilität der potenzielle Kundenkreis für den Coach, da keine räumliche Begrenzung vorhanden ist. Durch das Auflösen der räumlichen Nähe können beispielsweise zusätzliche Personengruppen, die Angst vor einer Coronainfektion oder anderen Krankheiten haben, oder introvertierte Menschen, die gerne in ihrem gewohnten Umfeld bleiben möchten, angesprochen werden. Dabei darf allerdings nicht ignoriert werden, dass es auch einzelne Personengruppen gibt, die durch die Wahl des Online-Formats und dem Fehlen der dafür notwendigen digitalen Kenntnisse vom Coaching ausgeschlossen werden, beispielsweise einige ältere Personen.

Wie bereits erwähnt haben die Klienten durch das Online-Coaching also die Möglichkeit, der Sitzung vom gewohnten Umfeld aus beizuwohnen. Dies kann sich positiv auf das Coaching auswirken, da sich der Klient zu Hause „wohl fühlt“. Dieser geschützte Raum kann den offenen Dialog fördern und die Klienten eher zum offenen Reden über sensible Themen anregen. Ferner kann ein gewohntes Umfeld Ablenkungen oder Irritationen, die auf den Klienten in einem neuen bzw. fremden Umfeld einwirken, verhindern. So liegt der Fokus nur beim Coaching und der Selbstreflexion. Hinzu kommt, dass man im Online-Setting die Sitzung gut „nachklingen“ lassen, also noch einmal kurz das Erarbeitete reflektieren, kann, da man direkt nach der Sitzung nur den virtuellen und nicht den physischen Raum verlassen muss. Demgegenüber ist für einige Klienten und/oder Themen ein neutraler Ort oder eine räumliche Distanz vorteilhafter. Dabei sind die Gründe vielfältig. So ist es beispielsweise nicht für jeden möglich, frei in der eigenen Wohnung zu sprechen. Zudem können sowohl die Klienten als auch der Coach von Mitbewohnern abgelenkt werden.

Als weitere Chance für Online-Sitzungen ist der Aspekt der Anonymität über das Internet zu nennen, wodurch sich einige Personengruppen eher trauen, sich fremden Menschen zu öffnen. Teilweise schafft Distanz Nähe, wodurch es diesen Teilnehmern leichter fällt, mit Fremden über emotionale Themen zu sprechen. Die Anonymität im Internet ist jedoch nicht nur positiv zu bewerten. So können nonverbale Kommunikationskanäle Emotionen nicht richtig darstellen, durch das Hinzuziehen der Kamerafunktion kann diese Einschränkung allerdings fast vollständig behoben werden.

Durch das Online-Coaching entfallen Kosten einer Raummiete, Anfahrtskosten sowie Materialkosten, wohingegen andere Kosten, beispielsweise für eine sichere

Internetverbindung, einem geeigneten PC und die Bereitstellung der Software, hinzukommen. Jedoch fällt der Finanzierungsaufwand für ein Online-Coaching insgesamt deutlich geringer als für ein Präsenz-Coachings aus, vor allem vor dem Hintergrund, dass die technischen Voraussetzungen und die Ausstattung bei den meisten Menschen heutzutage sowieso gegeben sind. Zudem entfallen nicht nur die Kosten selbst, sondern auch damit einhergehende Probleme, wie beispielsweise der innere Konflikt über die Höhe der zu berechnenden Anfahrtskosten sowie der Frage nach der für einen selbst maximal gewollten Anfahrtszeit. Durch das Einsparen der Anfahrt bleibt für den Coach mehr Zeit für Coachings, also einem höheren Profit; zudem gelingt eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Doch nicht nur der Coach profitiert von der zeitlichen und räumlichen Flexibilität, sondern auch der Klient, denn durch das Online-Coaching hat er mehr Möglichkeiten, zwischen einzelnen Coaches zu wählen, sei es nach Sympathie oder Schwerpunkt.

Allerdings sind neben den bereits genannten positiven Aspekten noch weitere Herausforderungen der Online-Durchführung eines Coachings zu nennen. Zum einen kann die im heutigen digitalen Zeitalter überwiegend am PC ausgeübte berufliche Tätigkeit mit vermehrten Online-Meetings seit Ausbruch der Corona-Pandemie eine sogenannte Online-Müdigkeit hervorrufen, die den Entwicklungsprozess im Online-Coaching erschwert. Zum anderen sind durch die Kamerafunktion zwar beide Gesprächspartner sichtbar, sodass auch die Körperhaltung, Mimik etc. wahrgenommen werden kann, jedoch ist die Sichtbarkeit der Körpersprache sowie das Wahrnehmen von Schwingungen im Raum im Vergleich zum Coaching in Präsenz eingeschränkt, sodass ggf. wichtige Informationen vorenthalten werden und Missverständnisse entstehen können. Dadurch kann das Online-Coaching im Vergleich zum Präsenzcoaching als unpersönlicher wahrgenommen werden. Ein Coaching auf Augenhöhe sowie der Aufbau einer Sympathie ist aber dennoch möglich. Daher sind insbesondere im Online-Coaching eine besonders hohe Aufmerksamkeit und Empathie des Coaches gegenüber seinem Klienten notwendig, um nicht sichtbare Teile der Körpersprache zu kompensieren.⁶

⁶ Selbstverständlich ist eine hohe Aufmerksamkeit des Coaches gegenüber dem Klienten in jeder Art des Coachings von besonderer Relevanz, da innerhalb der Sitzung der Klient im Fokus stehen sollte.

(Chancen und Herausforderungen von) Präsenz-Coaching

Beim Coaching in Präsenz sind der Klient und der Coach unmittelbar räumlich anwesend. Wie im Online-Coaching können auch in Präsenz sowohl Einzel- und Gruppencoachings als auch private und Business-Coachings durchgeführt werden, wobei verschiedene Varianten möglich sind. Zum einen besteht die Möglichkeit, dass der Coach direkt zum privaten oder Businesskunden fährt und das Coaching in deren Räumlichkeiten durchführt, zum anderen kann der Coach Räumlichkeiten anmieten, in denen die Sitzungen erfolgen. Alternativ können Coachings auch in der freien Natur, beispielsweise im Park, angeboten werden. Eine Kombination aller Möglichkeiten ist ebenfalls möglich. Das Präsenz-Coaching kann daher an einem neutralen Ort und grundsätzlich ohne Abhängigkeiten von der Technik stattfinden.

Wird für ein Präsenz-Coaching ein Raum angemietet, entstehen hohe Mietkosten sowie weitere im Zusammenhang mit der Raummiete zu sehende Ausgaben wie Strom, Reinigung etc. Bei einem Gruppencoaching werden, je nach Anzahl und Thema, ggf. sogar mehrere Räumlichkeiten benötigt, die zu weiteren Aufwendungen führen. Zusätzlich fallen Materialkosten an, beispielsweise für eine Metaplanwand inklusive Metaplankarten und Pins, Post Its, Flipchart, Stifte und ein Whiteboard. Diese Materialien bieten allerdings eine Methodenvielfalt, die im Online-Format hingegen etwas eingeschränkt ist, sodass sich einige Methoden leichter und besser in Präsenz umsetzen lassen. Dies betrifft, meiner Wahrnehmung nach, einzelne Techniken wie beispielsweise die *Timeline mit Bodenankern*.⁷ Diese Methodenvielfalt kann nicht nur in den Räumlichkeiten des Coaches, sondern auch in den Räumlichkeiten des Klienten oder im Park genutzt werden, indem die Materialien zum Kunden mitgenommen werden. Metaplankarten sind beispielsweise gut in einem Rucksack transportierbar und können daher auch bei einem Spaziergang im Park Anwendung finden. Insgesamt ermöglicht ein Coaching in Präsenz also mehr aktiven Gestaltungsspielraum.

Bei einem Coaching während eines Spazierganges können zwar viele äußere Reize den Coaching-Prozess stören, dennoch wird beim Gehen die Kreativität angekurbelt, welches zu einem erfolgsversprechenden Coachingprozess führen kann. So besagt das Sprichwort

„Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.“ (Franz Kafka),

⁷ Bei der Timeline werden Ressourcen und Potenziale aus der Vergangenheit erarbeitet, die zur Erreichung des aktuellen Ziels von Vorteil sein können. Zusätzlich werden Themen in der Zukunft beleuchtet. Bei der Timeline mit Bodenankern werden dazu Karten mit den relevanten Stationen geschrieben und diese in der zeitlichen Reihenfolge als Bodenanker auf dem Fußboden verteilt. Möglicherweise kommen weitere Karten während des Prozesses hinzu. Der Klient stellt sich zunächst auf die Karte, die am weitesten in der Vergangenheit liegt, schließt die Augen und fühlt in sich hinein. Das Prozedere wird in zeitlicher Reihenfolge fortgesetzt.

dass nicht nur physische Wege beim Gehen, sondern auch neue, kreative Anregungen, geschaffen werden.

Eine Herausforderung gegenüber dem Online-Coaching ist der kleinere potenzielle Kundenkreis im Präsenz-Coaching, da die räumliche Distanz nicht genommen werden kann. Zudem müssen dadurch sowohl der Klient als auch der Coach Fahrzeiten auf sich nehmen, weshalb ein Präsenz-Coaching für beide Seiten zeitlich deutlich aufwendiger ist. Hinzu kommt für den Coach ein zusätzlicher zeitlicher Aufwand aufgrund der Vor- und Nachbereitung eines gemieteten Raumes sowie dessen Organisation (Putzkraft, Aufräumarbeiten, Verpflegung etc.).

Dennoch bietet das Präsenz-Coaching in meiner Wahrnehmung einen, was das Coaching an sich betrifft, entscheidenden Vorteil: Durch den direkten Kontakt werden Gefühlslagen sichtbarer als im Online-Coaching, da das gesamte Kommunikationsspektrum zur Verfügung steht. Mimik, Gestik und Körperhaltung sind klar zu erkennen und Schwingungen im Raum spürbar, sodass der Coach die gesamte Wahrnehmung des Klienten in den Coaching-Prozess mit einbeziehen kann. Ich persönlich habe den Eindruck, dass ein Präsenz-Coaching intimer als ein Online-Coaching ist, auch wenn der Unterschied geringfügig ist. Durch den direkten Kontakt inklusive des gesamten Kommunikationsspektrums kann schnell ein vertrauter Umgang entstehen, was den Entwicklungsprozess des Klienten positiv beeinflussen kann.

Exkurs: Lerntypen

Da jeder Mensch unterschiedlich lernt, wird zwischen verschiedenen Lerntypen unterschieden. Grundsätzlich sind die folgenden drei verschiedenen Lerntypen definiert:

Der *auditive Lerntyp* kann gut zuhören, bleibt dabei über einen längeren Zeitraum aufmerksam und nimmt das Gesagte gut auf.

Der *haptische/kinästhetische Lerntyp* lernt über Ausprobieren, praktische Erfahrungen, Bewegungen, Anfassen etc. Das Gelernte wird in konkreten Situationen umgesetzt, sei es mit Hilfe von Rollenspielen oder einer anderen bestimmten praktischen Umsetzung.

Der *visuelle Lerntyp* benötigt eine anschauliche Darstellung in Bild und Text. Die Darstellungen sollten strukturiert, abwechslungsreich und mehrfarbig abgebildet sein.

Eine Person entspricht in der Regel nicht nur einem Lerntyp, vielmehr ist es eine Kombination aus verschiedenen Lerntypen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Ist einem Klienten bewusst, welche Lerntypen er in sich vereint, kann dies unter anderem bei der Wahl des Coachings-Settings berücksichtigt werden. Sind dem Coach die Lerntypen des Klienten

bewusst, können im Coaching dafür besonders geeignete Methoden Anwendung finden. Beim Gruppen-Coaching ist allerdings darauf zu achten, dass unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Lerntypen in einer Sitzung aufeinandertreffen und somit auf alle Lerntypen eingegangen werden sollte.

Zusammenfassung und Fazit

Sowohl das Online-Coaching als auch das Präsenz-Coaching bieten Chancen und Herausforderungen. Als ein großer Vorteil des Online-Coaching ist die räumliche und zeitliche Flexibilität sowohl für den Klienten als auch für den Coach zu nennen. Diese Flexibilität ist im Präsenz-Coaching nicht gegeben, dafür liegt die Stärke dort in einem vollumfänglichen Kommunikationsspektrum. Neben dem Gesagten können Mimik, Gestik, Schwingungen etc. ohne Einschränkungen in den Coachingprozess mit einbezogen werden.

Welches Format für den Klienten am besten ist, hängt von dem persönlichen Empfinden und Vorlieben sowie der jeweiligen Lebenssituation ab. Zudem liegen dem einen eher virtuelle Settings und dem anderen eher Settings in Präsenz. Hinzu kommt, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Reize reagiert. So lassen sich auch die unterschiedlichen Lerntypen (siehe Exkurs Lerntypen) bei der Wahl des geeigneten Settings einer Coaching-Sitzung mit einbeziehen. Vorwiegend kinästhetische Lerntypen werden durch Ausprobieren, Anfassen etc. angeregt, wodurch sich meiner Meinung nach aktive Methoden mit Bodenankern etc., die sich eher im Präsenz-Coaching anbieten, eignen. Doch auch im Online-Setting können solche Methoden Anwendung finden. Somit ist es auch für den Coach wichtig, die Stärken und Schwächen des Online- und Präsenz-Coachings zu kennen, um gezielt auf die jeweiligen Lerntypen eingehen zu können und den Klienten eventuell zu beraten, in welchem Setting ein Coaching stattfinden sollte.

Literatur

Beringer-Schäfer, E. (2018): Online-Coaching. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Neuerburg, C. (2005): Lerntypen und ihre Bedeutung für die Praxis der Personalentwicklung. Diplomica Verlag GmbH.

Rauen, C. (2022): Coaching-Marktanalyse: Corona und die Folgen. Verfügbar unter: <https://www.wirtschaftspsychologie-heute.de/coaching-marktanalyse-corona-und-die-folgen/> (26.08.2022).