

Coaching, Beratung oder Mentoring?

Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Vorzüge



Sebastian Krämer, August 2022

Einleitung

Wenn man ein Problem lösen oder ein Ziel (schneller) erreichen will, ist es oft sinnvoll, sich jemanden an die Seite zu nehmen, der einem dabei behilflich ist.

Das geht meist nicht nur schneller - nicht selten trägt diese Unterstützung dazu bei, ein Problem überhaupt erst lösen bzw. ein Ziel erreichen zu können.

Wenn man sich auf die Suche nach Unterstützung begibt, stößt man meist sowohl auf „Coaches“ als auch auf „Berater“ sowie „Mentoren“.

Aber was ist eigentlich der Unterschied? Und in welchem Fall ist das eine dem anderen überlegen?

Coaching

Was ist Coaching?

Coaching ist mehr als nur ein nettes Gespräch. Coaching umfasst einen komplexen Prozess, der dem Coachee dabei hilft, zum gewünschten Ergebnis zu kommen.

Der Coach ist verantwortlich für diesen Prozess und unterstützt den Coachee mittels verschiedener Methoden dabei, die im Klienten verborgene Lösung an die Oberfläche zu befördern.

Beim Coaching geht man demnach davon aus, dass die **Lösung bereits im Klienten vorhanden** ist. Der Coach hingegen kennt die Lösung für seinen Klienten nicht und kann inhaltlich im Prinzip nicht weiterhelfen.

Damit lässt sich Coaching auch als „**Hilfe zur Selbsthilfe**“ bezeichnen.

Coaching kann man in zwei große Themenblöcke einteilen: „Business-Coaching“ und „Life-Coaching“.

Während sich die Themen beim Business-Coaching auf den geschäftlichen bzw. unternehmerischen Bereich beziehen geht es beim Life-Coaching vorwiegend um persönliche Themen, wobei es immer auch zu Überschneidungen kommen kann.

Typische Themen beim Business-Coaching

- Führungskräftecoaching
- Mitarbeitercoaching
- Unternehmercoaching
- Zeitmanagement

Typische Themen beim Life-Coaching

- Erreichen persönlicher Ziele
- Allgemeine Unzufriedenheit
- Work-Life-Balance
- Entscheidungshilfen
- Konflikte im familiären Bereich oder im Freundeskreis
- Jobwechsel
- Partnersuche
- Selbstliebe
- Selbstbewusstsein
- Wunsch nach Lebensveränderung
- Elterncoaching
- Sinnsuche

Typischerweise wird Coaches in der Ausbildung mitgegeben: *„Wenn eine Methode nicht funktioniert, dann versuche etwas anderes.“*

Der professionelle Coach kommt daher mit einem **Werkzeugkoffer** im Gepäck, der eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden beinhaltet. Dieser Werkzeugkoffer ist wichtig, um verschiedene Optionen anbieten zu können.

Sogenannte „Interventionen“ helfen dem Coachee dabei, **Perspektivwechsel einzunehmen und Ressourcen zu erkennen**, die ihn näher zu seiner individuellen Lösung führen.

Coaching trägt der Tatsache Rechnung, dass jeder Mensch in seiner eigenen Realität lebt. Eine Lösung, welche der Coach in seiner Wirklichkeit für sich sehen würde, muss deshalb nicht die beste Lösung für den Coachee sein.

Daher sind Ratschläge im Grunde ein Tabu.

Beratung

Der Berater ist ein Experte auf einem spezifischen Gebiet, der **konkrete Vorschläge macht und Tipps gibt**, was zu tun ist, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen.

Der Berater ist also auch inhaltlich im Bilde und kann seinem Kunden nicht nur durch den Prozess, sondern auch inhaltlich weiterhelfen.

Der Kunde setzt die Lösungen eigenständig um, kann jedoch im Einzelfall vom Berater dabei begleitet werden.

Unterschiede zwischen Coaching und Beratung

Sowohl die Beratung als auch das Coaching haben eine Lösung zum Ziel, welche den Wünschen des Klienten entspricht.

Der Coach geht mit der Haltung in ein Coaching, dass er diese Lösung nicht kennt - diese liegt im Coachee selbst und wird mithilfe des Coaching-Prozesses erarbeitet.

Bei der Beratung ist davon auszugehen, dass der Berater ziemlich genau weiß, wo die Lösung zu finden ist.

Der Berater ist inhaltlich der Experte, während man beim Coaching die Haltung einnimmt, der Coachee ist der Experte für seine individuelle Lösung.

Während der Coach es unterlässt Tipps zu geben, macht der Berater konkrete Vorschläge und gibt Handlungsempfehlungen.

Die **Beziehung** zwischen Coach und Coachee ist wichtiger für den Erfolg der Maßnahme als bei der Beratung.

Auch wenn es leichter ist, einen Ratschlag anzunehmen, wenn die Chemie zwischen Berater und Kunden stimmt, kann eine Beratung selbst dann erfolgreich sein, wenn das nicht der Fall ist. Beim Coaching hingegen ist eine vertrauensvolle Beziehung unabdingbar.

Beim Coaching begegnen sich Coach und Coachee auf Augenhöhe.

Bei der **Beratung** gibt es wie beim Mentoring in der Regel ein **Wissensgefälle**. Der Berater hat mehr Expertise im entsprechenden Bereich als sein Kunde.

Mentoring

Der Mentor begleitet und unterstützt den Mentee auf einem Teil seines Weges. Der Mentor ist diesen **Weg in der Regel schon selbst gegangen**, hat Hürden auf diesem Weg überwunden und bringt Erfahrungen mit, welche dem Mentee noch fehlen.

Zwischen Mentoring und Mentor gibt es ein Wissens- und Erfahrungs-Gefälle. **Der Mentor ist dem Mentee beruflich voraus - meist ist er auch älter als der Mentee.**

Mentoring wird vor allem in Unternehmen eingesetzt, wo ein erfahrener einem unerfahreneren Mitarbeiter an die Seite gestellt wird. Mehr und mehr holen sich aber auch Selbständige und Unternehmer einen erfahrenen, externen Mentor an die Seite.

Unterschiede zwischen Mentoring und Coaching

Sowohl Mentoring als auch Coaching kann sich auf den beruflichen und den persönlichen Bereich beziehen. Auch wenn gerade beim Mentoring berufliche Anliegen im Vordergrund stehen, wird der persönliche Bereich oft mit einbezogen.

Beim Coaching geht es meist darum, relativ kurzfristig ein spezifisches Problem zu lösen. Der Mentor begleitet den Mentee in der Regel längerfristig.

Sowohl beim Coaching als auch beim Mentoring kommt der Beziehung zwischen beiden Parteien eine große Bedeutung zu.

Ähnlich wie bei der Beratung sind Tipps und Vorschläge durchaus erwünscht, während das beim Coaching im Grunde ein NoGo ist.

Wann Coaching, wann Beratung und wann Mentoring

Coaching ist dann vorzuziehen, wenn man davon ausgehen kann, dass die Lösung im Klienten bereits vorhanden ist. Wenn der Coachee selbst auf die Lösung kommt, dann ist das in der Regel nachhaltiger, als wenn ein Dritter sagt: Mach das so und so.

Und so ist Coaching vor allem dann sinnvoll...

- wenn der Klient ein Problem hat, aber der Weg oder auch das Ziel nicht klar sind
- bei inneren oder zwischenmenschlichen Konflikten
- bei Mindset-Problemen und Blockaden
- bei genereller Unzufriedenheit
- für das Erkennen persönlicher Ressourcen

Andersherum ist **Beratung** vorzuziehen, wenn diese Lösung nicht bereits im Kunden anzutreffen ist. Wenn man noch kein Online-Business aufgebaut hat oder sich intensiv damit auseinandergesetzt hat, kann der Kunde den Weg gar nicht kennen. Dann ist Beratung dem Coaching überlegen.

Beratung eignet sich demnach vor allem dann...

- wenn das Ziel klar ist
- wenn man sich in eine neue Thematik einarbeiten will
- wenn man in einem bestimmten Bereich konkrete Ratschläge wünscht

Mentoring ist hingegen vorzuziehen, wenn man sich längerfristig jemanden an seiner Seite wünscht, der einem in einem bestimmten Fachgebiet Rat und Tat zur Seite steht. Nicht selten schließt sich ein Mentoring an eine Beratung an.

Kann ich gleichzeitig Berater und Coach sein?

Einige Experten wie Sonja Radatz vertreten die Meinung, dass ich nicht gleichzeitig Coach oder Berater sein kann. Gerade ausgebildete Coaches achten oft strikt darauf, im Coaching keine Beratung einfließen zu lassen.

Der wohl größte Vorteil von Coaching liegt darin, dass selbsterarbeitete Lösungen eine höhere Akzeptanz genießen als wenn die Lösungen von außen herangetragen werden. Damit ist Coaching oft nachhaltiger.

Wenn ein klassisches Coaching vereinbart wurde, sollte man daher mit Ratschlägen sehr sparsam umgehen oder gar komplett darauf verzichten.

Andererseits sind die Übergänge oft fließend. Ich zeige meinen Kunden, wie sie als Coach oder Berater ein erfolgreiches Online-Business aufbauen. Auch wenn ich beratend unterwegs bin, ist es oft sinnvoll, Coaching-Elemente mit einfließen zu lassen.

Darüber hinaus halte ich es für legitim neben der Beratung ganze Coaching-Sessions mit einfließen zu lassen.

Schließlich offenbaren sich in der Beratung immer wieder Blockaden oder hinderliche Glaubensmuster, wie Geldblockaden oder Selbstzweifel, die mittels verschiedener Coaching-Methoden besser aufzulösen sind als mit jeder Beratung.

Dazu muss man seinen Klienten allerdings wissen lassen, dass wir uns einem spezifischen Problem nun mittels Coaching nähern sowie die Unterschiede zwischen der bisherigen Beratung und dem anstehenden Coaching verdeutlichen.

Ich bin Berater, Coach und Mentor

Ich persönlich hänge nicht dogmatisch an Bezeichnungen wie „Coach“, „Berater“ oder „Mentor“.

Letzten Endes zählt für mich nur das Ergebnis für meine Kunden.

Im Grunde agiere ich als Berater, Coach und Mentor.

Ich **berate** meine Kunden dabei, wie sie ein erfolgreiches Online-Business auf die Beine stellen. Ich zeige ihnen genau, was sie tun müssen, um von A nach Z zu kommen.

Manche meiner Kunden begleite ich längerfristig als **Mentor und Sparringspartner**, unterstütze sie bei der Umsetzung und helfe ihnen dabei, sich ergebene Hürden zu überwinden.

Schließlich bin ich den Weg zum erfolgreichen Online-Business zuvor selbst gegangen - die wohl wichtigste Voraussetzung für einen guten Mentor.

Mitunter ergeben sich Blockaden, die es aufzulösen gilt. Dabei ist **Coaching** das Mittel der ersten Wahl. Als systemischer Coach steht mir nun ein Werkzeugkasten zur Verfügung, um auch hier bestmöglich weiterhelfen zu können.

Kläre im Vorfeld, was du bekommst

Du kannst nun abschätzen, ob ein Coaching, eine Beratung oder ein Mentoring (oder ein Mix) das Beste für deine Wünsche und Bedürfnisse ist.

Doch längst nicht immer verbirgt sich hinter der jeweiligen Bezeichnung das, was man dahinter vermuten könnte.

Viele „Coaches“ coachen nicht wirklich, obwohl sie sich so nennen. Auch wenn es mittlerweile Zertifizierungen gibt, die einen Anhaltspunkt für die Qualität eines Coaches geben können - jeder kann sich „Coach“ nennen. Schließlich ist der Begriff nicht geschützt.

Und so nennen sich nicht wenige „Coach“ ohne wirklich Coach zu sein. **Umso wichtiger ist es, im Vorfeld abzuklären, ob du beim jeweiligen Dienstleister das bekommst, was du erwartest.**

Ein persönliches Gespräch hilft dir darüber hinaus, einschätzen zu können, ob dein Gegenüber die richtige Person für dich ist. Schließlich ist vor allem beim Coaching und beim Mentoring die zwischenmenschliche Beziehung ein entscheidender Erfolgsfaktor.