

# Online-Coaching Herausforderungen und Möglichkeiten in der virtuellen Zusammenarbeit

Abschlussarbeit im Rahmen der Systemischen Coaching Ausbildung  
bei InKonstellation

Mai 2023

Alexandra Kroker

# Inhalt

1	Einleitung.....	3
2	Aspekte im Online-Coaching .....	3
2.1	Vertrauensaufbau.....	3
2.2	Datenschutz und Datensicherheit.....	4
2.3	Reichweite.....	5
2.4	Zeit und Geld.....	5
3	Online-Plattformen .....	5
3.1	Beliebte Plattformen .....	6
3.2	Nicht empfehlenswerte Online-Plattformen.....	6
4	Visualisierung im Online-Coaching .....	7
4.1	Digitale Whiteboards.....	7
4.2	Screensharing.....	7
4.3	Physische Hilfsmittel.....	7
5	Vorbereitung auf ein 1:1 Online-Coaching.....	8
6	Besonders geeignete Methoden im Online-Coaching.....	9
6.1	Methoden mit hohem Visualisierungsanteil.....	10
6.2	Aufstellungsarbeit .....	11
6.3	Metaphern und Trance.....	11
6.4	Selbstreflexionstools.....	11
7	Ist mangelnde Online-Meeting-Erfahrung des Coachee problematisch?.....	11
8	Fazit .....	12
9	Quellen.....	12

# 1 Einleitung

Galt Online-Coaching vor der Pandemie noch als mehr oder weniger unzureichende Alternative zum Präsenz-Coaching, so ist es nach der Pandemie etabliert und allgemein akzeptiert.

Aber welche Herausforderungen und Chancen bringt das systemische 1:1 Coaching in der virtuellen Zusammenarbeit mit sich? Unter welchen Voraussetzungen können sich Coach und Coachee gleichermaßen wohl und sicher fühlen und gemeinsam gute Ergebnisse erzielen? Diesen Fragen geht die vorliegende Arbeit nach.

Eine häufig genannte Herausforderung besteht darin, dass der persönliche Kontakt zwischen Coach und Coachee im virtuellen Raum reduziert ist und damit ein wichtiger Aspekt der Beziehung und des Vertrauens wegfallen kann. Doch ist das wirklich so? Bestimmt verläuft die Kommunikation im virtuellen Raum anders und kann, muss aber nicht missverständlich sein, wenn der Coach dabei einige Punkte beachtet.

Es gilt, die Herausforderungen im Online-Coaching zu erkennen, durch geeignete Methoden und Tools zu meistern und die Möglichkeiten bestmöglich zu nutzen, um einen positiven und wirkungsvollen Online-Coaching-Prozess zu gestalten.

Diese Arbeit beleuchtet Vor- und Nachteile verschiedener Aspekte im Online-Coaching im Vergleich zum Präsenz-Coaching. Ausgewählte Online-Plattformen und Visualisierungsmöglichkeiten werden vorgestellt. Auch wird zusammengestellt, wie eine gute Vorbereitung aussehen kann und welche Coaching-Methoden besonders gut im virtuellen Setting anwendbar sind. Abschließend wird die Frage gestellt, welchen Einfluss der Erfahrungsgrad des Coachees mit Videokonferenzen auf den Erfolg eines Online-Coachings haben kann.

## 2 Aspekte im Online-Coaching

Online-Coaching wird immer beliebter und bietet eine Vielzahl von Vorteilen für den Coach, den Coachee und den Coachingprozess selbst. Gleichzeitig sollte man sich als Coach aber auch der möglichen Nachteile und der notwendigen Voraussetzungen bewusst sein, wenn man Online-Coaching anbietet. Im Folgenden werden verschiedene Aspekte im 1:1 Online-Coaching mit deren Vor- und Nachteilen beleuchtet.

### 2.1 Vertrauensaufbau

Wie auch im Präsenz-Coaching ist der Aufbau von Vertrauen durch aktives Zuhören, Empathie und Wertschätzung entscheidend. Dies ist online genauso möglich wie offline, wenn man dabei berücksichtigt, dass es zu Einschränkungen in der nonverbalen Kommunikation und damit zu einer eingeschränkten Wahrnehmung von subtilen

Reaktionen kommen kann. Denn zwar sehen und hören sich Coach und Coachee, sehen allerdings meist nur im Portrait oder Brustbild voneinander.

Um dies auszugleichen, kann der Coach Wahrgenommenes bewusst spiegeln und damit für den Prozess nutzen. So kann er immer wieder gezielt nach körperlichen Reaktionen des Coachees fragen, zum Beispiel: „Wo genau im Körper spürst du gerade eine Reaktion?“ oder „Sehe ich richtig, dass dir dieser Gedanke nicht gefällt?“ oder „Du wirkst gerade angespannt, stimmt das?“ So können mögliche Missverständnisse vermieden werden.

In vielen Fällen kann sich der Vertrauensaufbau zwischen Coach und Coachee trotz der Distanz im Online-Coaching sogar einfacher gestalten, wenn der Coachee sich z.B. in seiner gewohnten Umgebung befindet (zu Hause vor dem Rechner) und sich schneller öffnen kann. Medial vermittelte Inhalte und Interaktionen können durchaus gefühlsgeladen und dynamisch sein. Es ist auch möglich, sich virtuell zu verlieben! Und: ein Online-Setting kann es mitunter gerade solchen Personen, die sonst im sozialen Kontakt eher gehemmt sind, ermöglichen, sich leichter zu öffnen und auszudrücken. Die räumliche Distanz kann daher auch einen Vorteil darstellen.

Obwohl Studien sogar positive Ergebnisse bei der Online-Behandlung von Depressionen zeigen, kann es bei sehr emotional aufgeladenen Themen Fälle geben, in denen die Anwesenheit eines physisch präsenten Coachee für den Coachee von großer Bedeutung ist und sich ein Präsenztraining besser empfiehlt.

Der Coach sollte sich bewusst sein, dass nicht zuletzt auch eine schlechte Bild- und Tonqualität Raum für Missinterpretationen bieten kann.

## 2.2 Datenschutz und Datensicherheit

Die Anforderungen an die Datensicherheit sowohl bei der Durchführung als auch bei der Übertragung von Inhalten sind hoch und für das Vertrauensverhältnis im Coaching wichtig. Hier muss der Coach sehr offen und transparent kommunizieren. Eine Online-Sitzung aufzeichnen sollte man natürlich nur nach ausdrücklichem Einverständnis des Coachees.

Eventuell gemachte Notizen und zusammen erarbeitete Dateien gehören dem Coachee. Auf Wunsch sollte der Coach diese dem Coachee über einen sicheren Kanal (bspw. verschlüsselte E-Mail) zur Verfügung stellen und muss diese selbstverständlich an einem nicht einsehbaren Ort aufbewahren.

Auf Folgendes sollte man achten:

- End-to-End-Verschlüsselung: Diese gewährleistet, dass die Kommunikation nur zwischen den Teilnehmern stattfindet und nicht von Dritten abgefangen oder entschlüsselt werden kann.

- Datenschutzrichtlinien: Jede eingesetzte Software sollte eine klare Datenschutzrichtlinie haben, in der erläutert wird, wie mit den persönlichen Daten der Nutzer umgegangen wird.
- Sicherheitsfunktionen: Die Software sollte über ausreichende Sicherheitsfunktionen verfügen, um den Schutz der Daten zu gewährleisten, z. B. durch passwortgeschützte Meetings, Zugangskontrollen oder Überprüfung der Meeting-Teilnehmer. Der Coach muss immer die Kontrolle darüber haben, wer an einem Meeting teilnehmen kann und welche Informationen geteilt werden.

Es ist wichtig zu betonen, dass kein Datenschutzmerkmal oder Tool hundertprozentige Sicherheit garantieren kann. Ein gewisses Restrisiko besteht immer.

Selbstverständlich soll der Coach sich im Vorfeld einer ersten online Coaching-Session ausführlich über die verschiedenen Optionen informieren und gegebenenfalls auch Ratschläge von erfahrenen Online-Coaches einholen.

## 2.3 Reichweite

Für den Coach erweitert sich die Reichweite durch Online-Angebote wesentlich, da er nicht mehr auf den regionalen Markt beschränkt ist. Eine potenziell größere Zielgruppe klingt zwar verlockend, macht aber auch die Vermarktung des Coaching-Angebots anspruchsvoller.

Zum einen konkurriert der Coach online mit wesentlich mehr anderen Anbietern, zum anderen haben potenzielle Kunden eine viel höhere Marktübersicht und -auswahl.

Hier ist eine Spezialisierung auf bestimmte Themen und/oder Zielgruppen ratsam, um sich als Experte abzugrenzen. Auch die gründliche Auseinandersetzung mit Coaching-Plattformen, SEO (Search Engine Optimization) und Social Media (Instagram, LinkedIn, XING, etc.) ist empfehlenswert.

## 2.4 Zeit und Geld

Hier finden sich die größten Vorteile: Online-Coaching ist ortsunabhängig, zeitlich und räumlich flexibel, vereinfacht damit Terminabstimmungen und minimiert Anfahrtskosten und Raumkosten.

Eine digitale Archivierung ermöglicht eine strukturierte und papierlose Aufbewahrung von Ergebnissen, Notizen und Aufzeichnungen.

# 3 Online-Plattformen

Es gibt viele Videoconferencing-Plattformen, aber welche eignen sich für 1:1 Coachings?

### 3.1 Beliebte Plattformen

Besonders beliebte Plattformen wie Zoom, Google Meet, und Whereby gelten gleichzeitig als zuverlässig, sicher und benutzerfreundlich. Die jeweils kostenfreie Version ist absolut ausreichend für 1:1 Coaching-Sessions, da für dieses Format keine großen Mengen an Daten oder Meetingräumen benötigt werden. Alle genannten bieten die Möglichkeit der Terminplanung, d. h. ein Link auf das Meeting kann im Vorfeld verschickt werden. Bei allen muss ein Nutzerkonto eingerichtet werden. Einschränkungen gibt es bei einigen bezüglich der Dauer der Meetings.

#### Zoom

Zoom ist die wohl bekannteste Plattform. Einst bekannt für massive Datenschutzprobleme, wurden seitdem viele Verbesserungen umgesetzt, um die Sicherheit zu erhöhen. Derzeit gibt es eine kostenfreie Version „Basic“ mit maximal 40 Minuten pro Meeting und drei integrierten Whiteboards und Screensharing (Bildschirmfreigabe). Die Version „Pro“ bietet bis zu 30 Stunden pro Meeting sowie einen Cloudspeicher mit 5 GB und kostet derzeit 139,90 EUR pro Jahr.

#### Google Meet

Google-Meet wirbt mit verschlüsselter Übertragung in hoher Qualität und vielfältigen Sicherheitsmaßnahmen, die kontinuierlich aktualisiert werden. Ein Whiteboard („Jamboard“) ist integriert, ebenso ist Screensharing möglich.

#### Whereby

Whereby setzt auf maximale Nutzerfreundlichkeit und bietet in seiner kostenfreien Version unbefristete 1:1 Meetings, die Integration von Miro, Google Docs, Trello und anderen Tools und zudem die Möglichkeiten, Meetinglinks und den Meetingraum zu personalisieren.

Für welche Plattform man sich nun entscheidet, hängt von den individuellen Vorlieben und Bedürfnissen von Coach und Coachee ab.

### 3.2 Nicht empfehlenswerte Online-Plattformen

#### Facetime

Facetime von Apple bietet zwar eine End-to-End-Verschlüsselung, ist allerdings nur auf Apple-Geräten wie iPhones, iPads oder Macs verfügbar. Spezielle Funktionen für Coaching-Zwecke, wie beispielsweise eine Bildschirmfreigabe (Screensharing), bietet Facetime nicht.

## What's App

Keinesfalls als Online-Plattform für Coaching-Sitzungen zu empfehlen ist WhatsApp, da es keine speziellen Funktionen für Coaching-Zwecke und insbesondere keine End-to-End-Verschlüsselung für Videoanrufe gibt. Die Verwendung von WhatsApp für Coaching-Sitzungen verstößt damit möglicherweise gegen die Datenschutzbestimmungen und wird auch generell nicht unbedingt als sichere Plattform für vertrauliche Gespräche und Datenübertragung angesehen.

## 4 Visualisierung im Online-Coaching

### 4.1 Digitale Whiteboards

Digitale Whiteboards wie Mural und Miro ermöglichen es, Ideen und Konzepte in Echtzeit zu visualisieren, gemeinsam zu bearbeiten und im Nachgang als PDF dem Coachee zur Verfügung zu stellen. Sie ersetzen praktisch das Flipchart und die Pinnwand. Für beide Tools gibt es (derzeit) kostenfreie Varianten, die für den 1:1 Coaching-Kontext absolut ausreichend und hervorragend geeignet sind. Hier sollte sich der Coach unbedingt im Vorfeld mit den Möglichkeiten der Tools vertraut machen, um eine gewisse Sicherheit in der Anwendung zu erlangen.

Eine elegante Ergänzung ist die Nutzung von Grafiktablets bzw. Laptops mit Touchscreen und Digitizerstiften, um Zeichnungen anfertigen zu können.

### 4.2 Screensharing

Auch ein geteilter Bildschirm (Screensharing) kann gut funktionieren, wenn der Coach etwas zeigen möchte (PowerPoint, Website), oder dem Coachee eine Hilfestellung dabei geben möchte, eine Zeichnung selbst auf ein Blatt Papier zu übertragen.

### 4.3 Physische Hilfsmittel

Der Coach kann ein physisches Whiteboard oder Flipchart gut sichtbar vor der Kamera platzieren und dort direkt für den Coachee notieren, visualisieren, Bilder skizzieren oder Post-its anheften. Ebenso kann auch eine Tafel oder eine weiße Tür als Hilfsmittel genutzt werden.

Alternativ kann der Coach im Online-Coaching auch zu Stift, Papier, Karteikarten, Post-its greifen, damit während der Sitzung Notizen anzufertigen und diese dann vor die Kamera halten.

Umgekehrt ist dies ebenso denkbar: Der Coachee richtet die Kamera auf sein eigenes Whiteboard, Flipchart oder was sonst im Raum für die Visualisierung genutzt wird, oder beschreibt für sich selbst Karten oder Blätter und nutzt diese als Bodenanker.

Der Ablauf bedarf möglicherweise etwas mehr Erklärung, ist aber ganz ähnlich wie in einer Präsenz-Sitzung. Wichtig ist, dass Coach und Coachee auch verbal sehr eng im Kontakt bleiben.

## 5 Vorbereitung auf ein 1:1 Online-Coaching

Damit eine Online-Coaching-Session erfolgreich verläuft, kann der Coach im Vorfeld einige konkrete Vorbereitungen treffen.

### Technisches Knowhow

Der Coach sollte sicherstellen, dass er mit der ausgewählten Technologie vertraut ist und alle Bestandteile einwandfrei funktionieren. Dazu zählen beispielsweise eine stabile Internetverbindung, eine gute Kamera, ein Mikrofon oder Headset und eine gute Beleuchtung von vorne. Es empfiehlt sich, vor jeder Session einen Technik-Check durchzuführen. Weiterhin sollte der Coach die wesentlichen Funktionen der ausgewählten Software beherrschen und sicherstellen, dass er die benötigten Tools, z.B. ein digitales Whiteboard mit vorbereiteten Elementen bei Bedarf kurzfristig dazu nehmen kann.

Im Vorfeld ist auch zu klären, welche Technologie der Coachee verwenden kann und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Hierzu können vorab kurze Tests durchgeführt werden, um sicherzustellen, dass beide Seiten die Technologie problemlos verwenden können.

Natürlich muss der Coachee auch sicherstellen, dass er alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen einhält, um den Datenschutz zu gewährleisten. Hierzu können beispielsweise verschlüsselte Verbindungen oder die Verwendung von sicheren Cloud-Servern gehören.

### Ausrichtung der Kamera

Bei einem Online-Meeting richtet man in der Regel den Blick auf den Bildschirmbereich, auf dem das Gegenüber zu sehen ist und blickt eher nicht in die Kamera. Dies hat zur Folge, dass man seinem Gesprächspartner nicht in die Augen schaut. Simple technische Gründe sind die Ursache dafür: Die Kamera ist links, rechts oder oberhalb vom Bildschirm angebracht – das Gesicht des Gegenübers aber erscheint im Zentrum des Bildschirms. Doch gerade im Coaching ist der Blickkontakt sehr wichtig. Dies stellt eine Herausforderung dar, die der Coach bewältigen muss.

Es empfiehlt sich, die Positionierung der Kamera zu überprüfen, damit der Coachee nicht das Gefühl hat, der Coach schaue an ihm vorbei. Nur wenn der Coach während des Sprechens in die Kamera schaut und nicht auf den Bildschirm, entsteht der Eindruck von direktem Blickkontakt.

Verschiedene Firmen bieten für dieses Problem bereits blickgesteuerte Soft- und Hardware-Lösungen an, die es ermöglichen, intuitiv natürlichen Blickkontakt herzustellen und zu halten, wie z. B. NUJA Full Focus von 4tiitoo oder Center Stage für iPads von Apple.

Es kann hilfreich sein, vorab mit dem Coachee darüber zu sprechen, um Irritationen während des Prozesses zu vermeiden.

### Licht, Hintergrund und Kleidung

Idealerweise kommt das Licht von vorne, z.B. von einer Ringleuchte mit Stativ oder einer Schreibtischleuchte, die über dem Tisch hängt und ein gutes Licht von schräg oben gibt. Ein sehr dunkler Raum nach hinten kann den Eindruck eines dunklen „Lochs“ erwecken, aus dem heraus der Coach spricht.

Da im Online-Setting nur ein kleiner zweidimensionaler Bildausschnitt zur Verfügung steht, sollte man in diesem Ausschnitt eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, z.B. mit ruhigen Hintergründen und ohne unnötige Ablenkung. Ein vollgestopftes Regal, ein verwelkter Blumenstrauß oder das ungemachte Bett im Hintergrund erwecken zudem keinen professionellen Eindruck.

Auch auf die Wahl und den Zustand seiner Kleidung darf der Coach achten. Hier ist genauso viel Sorgfalt gefragt wie bei einem Präsenz-Coaching. Z.B. können sich wilde Muster auf dem Hemd negativ auf die Bildschirmübertragung auswirken oder gar ablenken.

### Fragen vorab

Der Coach kann dem Coachee nach dem Vorgespräch einige Fragen in schriftlicher Form zukommen lassen, um zentrale Aspekte schon vor dem eigentlichen Coaching zu fokussieren. Das kann eine Tabelle in einem Word-Dokument sein, in die der Coachee seine Antworten einträgt.

So kann der Coachee bereits vor der Sitzung einige Aspekte reflektieren, an die der Coach dann unmittelbar anknüpfen kann. So kommen Coach und Coachee schnell auf den Punkt. Gerade im Online-Coaching, das von manchen als anstrengender empfunden wird und entsprechend kürzer sein darf, kann diese Form der Vorbereitung besonders wertvoll und effizient sein.

## 6 Besonders geeignete Methoden im Online-Coaching

Viele, wenn nicht die meisten Coaching-Methoden und -Tools lassen sich mit leichten Variationen in der Einführung und Anwendung ohne Qualitätsverlust online anwenden. Flexibilität und Kreativität sind dabei entscheidend, um die Interaktion und das

Engagement des Coachees aufrechtzuerhalten. Im Folgenden wird eine kleine Auswahl vorgestellt.

Bei allen Methoden und Tools ist es wichtig, diese auf die individuellen Bedürfnisse des Coachees abzustimmen und sich auf die Technologie und Kommunikation im Online-Coaching einzustellen.

Formate, die wenig zeitaufwändig sind, können während der Sitzung angefertigt werden. Bei anderen ist es empfehlenswert, sie vom zuvor instruierten Coachee vorab allein anfertigen zu lassen und dann gemeinsam in der Coaching-Session zu reflektieren.

Besonders mit Hilfe eines digitalen Whiteboards können Coach und Coachee gemeinsam Ideen oder Zusammenhänge visualisieren und so komplexe Zusammenhänge besser verstehen und bearbeiten.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, dass der Coach eine Auswahl an vorbereiteten Visualisierungen parat hat, sei es auf einem Whiteboard, auf PowerPoint-Folien oder auch auf Karten/Blättern, die er in die Kamera halten kann.

## 6.1 Methoden mit hohem Visualisierungsanteil

Methoden, die sich aufgrund ihres hohen Visualisierungsanteils besonders gut im Online-Coaching anwenden lassen, sind z.B. Tetralemma, Inneres Team, Fünf Säulen der Identität, Ressourcenbaum, Lebensrad. Zwei Beispiele:

### Tetralemma

Das Tetralemma ist ein Tool, das eine Entscheidung zwischen verschiedenen Optionen ermöglicht. Dabei wird der Coachee von der rein rationalen Ebene weggeführt, um auf die „Körperfühlebene“ zu gelangen. Sofern ausreichend Platz gegeben ist, kann das Tetralemma – genau wie im Präsenz-Coaching – als Bodenankerübung im Raum des Coachees erfolgen und vom Coach am Bildschirm begleitet werden. Der Coachee sollte seine Kamera dabei so ausrichten, dass der Coach möglichst viel beobachten kann.

Coach und Coachee können das Tetralemma ebenso auf einem digitalen Whiteboard umsetzen. Dazu kann der Coach dem Klienten das Grundmodell oder Elemente daraus vorbereiten und den Klienten die jeweilige Position auf dem Screen mit den Fingern antippen oder markieren lassen (z.B. mit einem Post-it), anstatt den Raum abgehen zu lassen.

### Inneres Team

Das Innere Team kann besonders gut bei einem Online-Coaching eingesetzt werden. Der Coach kann auf dem digitalen Whiteboard eine Körperfigur mit großem Oberkörper als Vorlage vorbereiten. Dorthinein kann der Coachee kleinere stilisierte Figuren zeichnen, die die inneren Anteile des Klienten symbolisieren. Der Coach kann auch vorab einige Figuren oder Gesichtsausdrücke vorbereiten, die der Coachee dann für sich passend verändern oder erweitern kann.

Die Anwendung folgt dann der gewohnten Vorgehensweise: Identifikation der Anteile, Anteile der Reihe nach sprechen lassen, Identifikation der Hauptkontrahenten, und, in einer neuen Visualisierung, Gegenüberstellung der Hauptkontrahenten.

## 6.2 Aufstellungsarbeit

Sogar die sehr körperlich anmutende Aufstellungsarbeit ist online gut durchführbar. Bei der Aufstellungsarbeit stellt der Coachee mit Hilfe von Stellvertretern oder Symbolen sich und seine eigene Situation räumlich dar und kann dadurch neue Perspektiven und Lösungsansätze gewinnen. Diese Methode lässt sich online durchführen, indem die Stellvertreter in Form von Figürchen oder Symbole auf dem Bildschirm mit einem Whiteboard dargestellt werden.

## 6.3 Metaphern und Trance

Da Metaphernarbeit auf sprachlicher Ebene erfolgt, ist sie im Online-Coaching sehr gut und mit den schon beschriebenen Visualisierungsmöglichkeiten anwendbar. Die Metapher kann über ein Bild visualisiert werden, das der Coachee malt und in die Kamera hält. Die imaginierte figürliche Metapher ist genauso gut nutzbar. Die dabei in leichter Trance aufgerufene und vom Coachee frei gewählte Phantasiegestalt, die für ein Gefühl steht, von dem sich der Coachee übermannt fühlt, wird im Trancezustand mithilfe einer Körperbewegung „zurückgedrängt“, die später in eine kleine zu ankernde Geste umgestaltet wird. Die Trance soll die Imagination erleichtern.

Abwehrhaltungen können auch vor der Kamera stehend oder sitzend ausgeführt werden. Diese in kleine Gesten umzuwandeln ist vor der Kamera ebenfalls möglich.

Für längere Fantasiereisen und Trancen kann es für den Coachee angenehmer sein, wenn die Kamera ausgeschaltet bleibt und nur per Audio kommuniziert wird.

## 6.4 Selbstreflexionstools

Selbstreflexionstools wie u.a. Fragebögen, Tagebücher oder Übungen, die der Coachee während des Coachings erhält und im Anschluss selbstständig bearbeiten kann, können sehr gut im Online-Coaching eingesetzt werden. Die Ergebnisse können dann in der nächsten Online-Coaching-Session besprochen und reflektiert werden.

# 7 Ist mangelnde Online-Meeting-Erfahrung des Coachee problematisch?

Einige Coachees sind möglicherweise nicht vertraut mit der Nutzung von Online-Meeting-Tools oder haben Schwierigkeiten, sich aufgrund von technischen Problemen

oder Störungen zu konzentrieren. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, dass der Coach dem Coachee vor der Sitzung eine Anleitung zur Verfügung stellt, wie er sich auf die Online-Sitzung vorbereiten kann, und ihm möglicherweise bei der Einrichtung der Technologie hilft. Der Coach kann auch sicherstellen, dass die Technologie und die Verbindung stabil und zuverlässig sind, um Ablenkungen und Unterbrechungen während der Sitzung zu minimieren.

Insgesamt ist die Vorerfahrung des Coachees mit Online-Meetings zwar ein Faktor, der berücksichtigt werden sollte, aber nicht der entscheidende Faktor für den Erfolg eines Online-Coachings. Der Coach kann in der Regel Anleitungen und Unterstützung bieten, um sicherzustellen, dass die Online-Sitzung erfolgreich verläuft, unabhängig von der Vorerfahrung des Coachees.

## 8 Fazit

Intensive Coaching-Prozesse können auch online stattfinden und werden auch zukünftig eine wichtige Rolle im Coaching-Markt spielen. Wenn sich der Coach mit den möglichen Risiken frühzeitig auseinandersetzt, diese mit einer guten Vorbereitung zu minimieren versucht und die virtuelle Zusammenarbeit mit geeigneten Tools bewusst gestaltet, kann ein erfolgreiches Coaching-Erlebnis geschaffen werden. Dabei müssen Datenschutz und Datensicherheit immer den gängigen Standards entsprechen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Online-Coaching eine effektive Methode darstellt, die Präsenzformate nicht nur sinnvoll ergänzen, sondern größtenteils auch ersetzen kann.

## 9 Quellen

<https://michaela-arlinghaus.de/online-coaching-vor-und-nachteile/>

<https://www.beobachter.ch/gesundheit/psychologie/online-therapie-psychotherapie-internet>

<https://anjalegero.com/online-coaching/>

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

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

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/tools-im-online-coaching>

Rauen, C. et. al. (2022). RAUEN Coaching-Marktanalyse 2022. Version vom 31.05.2022. Verfügbar unter <https://www.rauen.de/cma>