

Methodenanwendung im Online- und Offline-Coaching - Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Abschlussarbeit von: Laura Meschkotat

Datum: 07.12.2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Definition: Online- & Offline-Coaching	5
3. Vor- und Nachteile der beiden Formate	5
4. Methoden im systemischen Coaching	7
5. Einsatz von systemischen Methoden im Online- und Offline-Coaching	8
6. Fazit	11

1. Einleitung

„Wenn ich die Weiterbildung als systemischer Coach mache, dann auf jeden Fall in Präsenz. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Coaching online funktioniert.“ Das waren meine Worte, bevor ich meine Ausbildung als systemischer Coach im Online-Format begann. Ein Coaching war für mich etwas das aufgrund der persönlichen Themen und der so wichtigen Beziehung zwischen Coach und Klient nur erfolgreich möglich ist, wenn man nicht nur auf mentaler, sondern auch körperlicher Ebene präsent ist. Anders als gedacht kam es dann aber dazu, dass ich die Ausbildung nicht in Präsenz startete, sondern im Online-Kurs. Meine ursprüngliche Annahme löste sich in Luft auf, da ich von Wochenende zu Wochenende sowohl in der Coach-, Klienten- und Beobachterrolle erfahren durfte, wie wundervoll Coachingprozesse auch im Online-Format verlaufen können.

Nichtsdestotrotz fragte ich mich, wie wohl Coachings in Präsenz ablaufen und ob es dabei große Unterschiede zu den Prozessen und vor allem zur Anwendung der Methoden gibt. Ich hatte das Glück, dass ich ein Wochenende bei der Ausbildungsgruppe in München in Präsenz teilnehmen durfte und so die wertvolle Erfahrung sammeln konnte, wie sich das Coaching in diesem Format gestaltet. Ich konnte viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede feststellen und frage mich seitdem bei jeder neuen Methode, die ich lerne: „Wie wäre das jetzt wohl im anderen Setting?“.

Aufgrund dieser Erfahrung möchte ich mich in meiner Abschlussarbeit mit dem Thema der Methodenanwendung im Online- und Offline-Coaching befassen und herausarbeiten, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede sich aus den beiden Formaten ergeben.

Der Fokus liegt dabei auf der Arbeit mit Methoden aus dem systemischen Coaching. Im ersten Schritt werden die Formate „online“ und „offline“ betrachtet und die jeweiligen Vor- und Nachteile aufgezeigt. Anschließend werden als Beispiele die Timeline Methode und das innere Team auf ihre Anwendung im Online- und Offline-Coaching hin untersucht. Dabei werden sowohl die Gemeinsamkeiten als auch die spezifischen Anpassungen, die im Online-Format notwendig sind, beleuchtet.

Zum Abschluss erfolgt eine Betrachtung, inwieweit die Methodenwahl im Zusammenspiel mit dem jeweiligen Format für den Erfolg eines Coachingsprozesses von Bedeutung ist.

2. Definition: Online- & Offline-Coaching

Die Welt des Coachings hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Während früher die persönliche Begegnung für ein Coaching die Norm war, hat sich das Online-Coaching zu einer etablierten und beliebten Alternative entwickelt. Doch was versteht man unter einem Online-Coaching?

Bei einem Online-Coaching „treffen“ sich Coach und Klient in einem digitalen Raum. Dafür können verschiedene Tools, wie beispielsweise Google Meet, Zoom oder MS Teams genutzt werden. Der entscheidende Faktor ist hierbei, dass sich Coach und Klient nicht am gleichen Ort befinden und nur virtuell zusammenkommen. Dem hingegen steht das Format des Offline-Coachings. Dabei treffen sich Coach und Klient persönlich für das Gespräch. Das kann, falls vorhanden, in den Räumlichkeiten des Coaches stattfinden oder auch an einem Ort der Wahl des Klienten. Wichtig ist dabei nur, dass eine störungsfreie und entspannte Atmosphäre herrscht.

3. Vor- und Nachteile der beiden Formate

Vorteile des Online-Coachings

Flexibilität – da das Online-Coaching ortsunabhängig stattfinden kann ergibt sich sowohl eine zeitliche und örtliche Flexibilität für die Durchführung.

Zeit- und Kostenersparnis – da sowohl Coach als auch Klient keine Anfahrt haben, bietet das Coaching im virtuellen Raum den Vorteil Zeit und Kosten sparen zu können.

Größeres Angebot – durch die Ortsunabhängigkeit kann der Coach nicht nur Klienten in seiner unmittelbaren Nähe, sondern weltweit betreuen. Somit haben auch die Klienten die Möglichkeit aus einer größeren Auswahl von Coaches den für sie Passenden zu wählen.

Nachteile des Online-Coachings

Technische Probleme – im virtuellen Raum kann es beispielsweise durch eine schlechte Internetverbindung, einen leeren Akku oder bei Problemen mit der Software zu Störungen im Gespräch und damit innerhalb des Coachingprozesses kommen.

Überforderung des Klienten durch digitale Tools – nicht alle Personen sind mit dem Umgang von digitalen Medien und Tools vertraut. Die Anwendung kann bei einem unerfahrenen Klienten zu einem Stressfaktor werden und den Coachingprozess stören.

Keine neutrale Umgebung – die meisten Klienten werden ein Online-Coaching von zuhause aus machen. Das kann für den einen förderlich sein, da es eine vertraute Umgebung ist. Gleichzeitig kann es aber auch hinderlich für den Prozess sein, da es sich dabei um keine neutrale Umgebung handelt und sich der Klient in seinem gewohnten System befindet. Zudem kann es zu Ablenkungen kommen, wenn sich beispielsweise weitere Personen an dem Ort befinden.

Mögliche Distanz zwischen Coach und Klient – es kann durchaus sein, dass es für manche Personen schwieriger ist eine Beziehung zu jemandem aufzubauen, wenn man diesen nur digital trifft. Es besteht die Gefahr, dass eine gewisse Distanz zwischen Coach und Klient besteht.

Vorteile und Nachteile des Offline-Coachings

Da die Vor- und Nachteile des Offline-Coachings jeweils die Gegenseite zu denen des Online-Coachings darstellen, werden diese nicht einzeln ausgeführt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein Offline-Coaching ortsgebunden und damit nicht ganz so flexibel wie ein Online-Coaching ist. Der große Vorteil ist jedoch, dass es zu weniger Ablenkungen kommen kann und sich der Klient außerhalb des eigenen Systems gegebenenfalls besser auf den Prozess einlassen und konzentrieren kann. Auch die Gefahr, dass der Aufbau der Beziehung zwischen Coach und Klient aufgrund der räumlichen Distanz schwieriger ist, ist in diesem Setting nicht gegeben.

Beide Formate haben wie dargestellt gewisse Vor- und Nachteile. Im Hinblick auf die Methodenanwendung scheint das Offline-Format im ersten Moment die bessere oder scheinbar einfachere Variante zu sein. Da die Methoden in den meisten Fällen auf

Basis des Coachings in Präsenz entwickelt wurden, lassen sich diese vor Ort ohne Probleme anwenden. Da das Online-Format erst im Rahmen der Digitalisierung dazu gekommen ist, erfordert die Anwendung der Methoden in diesem Setting zum Teil leichte Anpassungen.

4. Methoden im systemischen Coaching

Unter dem systemischen Coaching versteht man einen lösungsorientierten Ansatz, bei welchem die individuellen Bedürfnisse des Klienten unter Beachtung der Wechselwirkungen in seinem sozialen Umfeld betrachtet werden. Der Klient entscheidet dabei über das Thema und Ziel des Coachings und der Coach begleitet ihn interaktiv und personenzentriert durch den Coachingprozess. Der systemische Ansatz kennzeichnet sich dadurch, dass der Klient als ein Teilaspekt eines in sich funktionierenden Systems betrachtet wird. Dementsprechend wird immer auch der Kontext, in dem eine Problemstellung besteht fokussiert und die Auswirkungen von Veränderungen durch den Klienten auf das Gesamtsystem berücksichtigt. (vgl. INKONSTELLATION, S. 10 f.)

Für den Erfolg eines Coachings ist es besonders wichtig, dass sich der Klient wohlfühlt, sowie geschützt und sicher fühlt, damit er Vertrauen zu seinem Coach fassen und sich öffnen kann. Die Basis dafür ist die eigene Haltung des Coaches, welche sich an den Grundprinzipien des Coachings ausrichten sollte. Diese sind neben Respekt und Wertschätzung, Verschwiegenheit, Verantwortung, Neutralität und Allparteilichkeit, sowie die Grundhaltung des Nicht-Wissens. Wenn der Coach diese Haltung verinnerlicht, kann er den notwendigen Raum für den Klienten schaffen und während des Coachings halten. (vgl. INKONSTELLATION, S. 18 ff.)

Die Methoden des systemischen Coachings wurden über viele Jahre hinweg durch verschiedene systemische Schulen geprägt und entwickelt. Bereits seit den 1950er Jahren führten Therapeuten im Rahmen der Einzel-, Gruppen- und Familientherapie verschiedene Modelle durch und ließen diese in ihre Arbeit einfließen. Als Beispiele der systemischen Schulen lassen sich Palo Alto, die Mailänder Schule oder auch die Heidelberger Schule nennen. (vgl. INKONSTELLATION, S. 13 ff.) Beispiele für systemische Methoden und Ansätze sind unter anderem die Arbeit mit Metaphern und Glaubenssätzen, das Reframing, positives Konnotieren, die Aufstellungs- und

Skulpturarbeit, der narrative Ansatz sowie systemische Fragen wie beispielsweise die Wunderfrage, zirkuläre oder auch paradoxe Fragen. Die Methoden haben dabei alle gemeinsam, dass sie den Menschen in seinen Systemzusammenhängen in den Blick nehmen, ein System durch Impulse in Bewegung bringen können und dadurch den Raum für neue Lösungsmöglichkeiten öffnen. (vgl. Systemische Gesellschaft, abgerufen am 20.11.24)

5. Einsatz von systemischen Methoden im Online- und Offline-Coaching

Formatunabhängige Methoden

Nicht alle Methoden unterscheiden sich in der Anwendung durch das Format eines Coachings. Einige der systemischen Methoden erfordern keine spezifischen Formen in der Anwendung, da sie vorrangig auf der verbalen Interaktion zwischen Coach und Klient basieren und können somit genauso im Online- wie auch im Offline-Coaching genutzt werden. Zu diesen Methoden zählen zum Beispiel das Reframing, das positive Konnotieren und Zusammenfassen oder auch die Arbeit mit systemischen Fragen. Auch die Arbeit mit Metaphern oder VAKOG sind unabhängig des Formates des Coachings einsetzbar.

Formatabhängige Methoden

Dementgegen gibt es Methoden, welche aufgrund der Art der Anwendung eine Anpassung im Rahmen eines Onlinecoachings erfordern. Im Folgenden wird beispielhaft anhand zweier Methoden aufgezeigt, welche Unterschiede sich durch das Onlineformat ergeben und wie eine entsprechende Anpassung aussehen kann.

Methoden mit Bodenankern am Beispiel der Timeline

Die Timeline ist eine Methode, welche zur Ressourcenaktivierung und zur Bearbeitung vergangener belastender Erfahrungen genutzt werden kann. Zudem können zukünftige Situationen durch den Zugriff auf die vorhandenen Ressourcen erleichtert werden. Die Timeline repräsentiert die eigene Lebenszeit, welche die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfasst. Durch das Legen von Bodenankern entlang der Timeline werden verschiedene Zeitpunkte im Leben mit dem Klienten durchlaufen und nochmal oder erstmals durch Imagination und das „in die Situation hineinfühlen“ erlebt. (vgl. INKONSTELLATION, S. 42 f.)

Im Offline-Coaching werden für die Bodenanker Moderationskarten und gegebenenfalls ein Seil genutzt. Diese werden auf dem Boden vom Klienten ausgelegt, um die Timeline abzubilden. Dafür ist entsprechend Platz in den Räumlichkeiten notwendig. Der Coach und Klient durchlaufen die Timeline, indem sich der Klient nach und nach auf die einzelnen Bodenanker stellt. Der Coach bleibt dabei immer nah an seiner Seite und achtet auch auf die Körpersprache des Klienten, um ihm diese spiegeln und auch die Zeichen des Unbewussten in den Prozess miteinbeziehen zu können.

Für den Einsatz der Timeline im Online-Coaching ergeben sich daraus die folgenden Herausforderungen. Der Platzbedarf, die Fortbewegung im Raum durch den Klienten und die Nähe zum Klienten sowie Beobachtung der Körpersprache durch den Coach. Wie können diese Faktoren auch digital umgesetzt werden? Dafür bieten sich zum Beispiel diese Möglichkeiten an.

1. Der Klient hat genug Platz, um die Timeline bei sich im Raum auszulegen. Er beschriftet die Karten entsprechend und legt sie unter Anleitung des Coaches aus und durchläuft sie anschließend. Wichtig ist hierbei, die Ausrichtung der Timeline bzw. der Kamera. Der Klient sollte die Kamera so platzieren, dass er sich mit Ablauf der Timeline auf die Kamera und damit den Coach als Beobachter zubewegt. Somit ist sichergestellt, dass der Coach die Körpersprache und Reaktionen des Klienten auf den einzelnen Bodenankern erkennen kann.
2. Sollte der Klient nicht genug Platz haben wird die Timeline digital aufgezeichnet. Dafür kann ein digitales Whiteboard genutzt werden, welches bei vielen Onlinemeeting Anbietern zur Verfügung steht oder auch Zusammenarbeitstools wie Mural oder Miro. Diese eignen sich vor allem, da der Klient die Anker und auch die Timeline selbst beschriften und aufzeichnen kann, wenn er das möchte. Allerdings sollte der Coach vorab klären, ob der Klient sich sicher genug in der Anwendung fühlt und die Beschriftung selbst vornehmen möchte. Falls der Coach das Aufzeichnen übernehmen soll, können auch weitere Tools wie PowerPoint genutzt werden. Sobald die Timeline mit den Ankern erstellt ist, durchläuft der Klient dann unter Anleitung des Coaches gedanklich die einzelnen Meilensteine der Timeline.

3. Eine weitere Option ist, dass der Klient Karten mit den Ankern beschriftet und diese aber nicht auf dem Boden auslegt, sondern lediglich bei sich am Platz bereithält. Beim Durchlaufen der Timeline legt er eine Hand auf die jeweilige Karte und fühlt sich so in den Meilenstein hinein. Diese Variante lässt sich auch mit Punkt 2 verbinden, falls es dem Klienten schwer fällt sich nur durch die digitale Abbildung in die Meilensteine hineinzufühlen.

Methoden mit Visualisierungen am Beispiel des inneren Teams

Das innere Team ist ein Modell, welches die verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die in einer Person bestehen und Einfluss auf ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen nehmen, betrachtet. Die Methode bietet sich beispielsweise zur Bearbeitung innerer Konflikte, zur Entscheidungsfindung oder Verbesserung der eigenen Kommunikation an, da sie das Ziel verfolgt die „innere Pluralität“ zur Zusammenarbeit zu bewegen. Durch das Vereinen des inneren Teams können dann entsprechende Synergieeffekte in Bezug auf das bestehende Problem freigesetzt werden. (vgl. Schulz von Thun, abgerufen am 26.11.2024; IFM – Institut für Managementberatung, abgerufen am 26.11.2024)

Ein wichtiges Merkmal der Methode ist die Visualisierung. Diese ermöglicht eine Externalisierung und gibt dem Klienten die Möglichkeit, von außen auf das innere Geschehen zu blicken. Zur Visualisierung zeichnet der Klient unter Anleitung des Coaches sich selbst als vereinfachte Person mit einem großen Bauch. In den Bauch werden dann nach und nach die verschiedenen inneren Anteile als Figuren oder Symbole gezeichnet. Zudem erhalten die Anteile jeweils einen Namen und Sprechblasen, sowie Sprechrichtungen, um aufzuzeigen was der jeweilige Anteil sagt und zu wem er es gegebenenfalls sagt. (vgl. INKONSTELLATION, S. 106 f.) Im Offline-Coaching kann dafür ein Blatt Papier, ein Flipchart oder ein Whiteboard genutzt werden. Wichtig ist, dass der Coach erkennen kann, was der Klient zeichnet, um ihn passend durch den Prozess zu begleiten. Denn auch vermeintlich kleine Dinge wie beispielsweise die Verortung der einzelnen Anteile innerhalb des Bauches und zueinander, können ein wichtiges Detail sein, welches der Coach allerdings nur wahrnehmen kann, wenn er die Zeichnung genau sehen kann.

Für den Einsatz des inneren Teams im Online-Coaching ergeben sich daraus die folgenden Herausforderungen. Die Visualisierung durch den Klienten bei zeitgleicher Betrachtung des Gezeichneten durch den Coach. Um die Methode trotzdem nutzen zu können bieten sich die folgenden Vorgehensweisen an.

1. Der Klient zeichnet sein inneres Team auf ein Blatt Papier. Der Coach zeichnet währenddessen ebenfalls mit und lässt sich die Zeichnung des Klienten genau beschreiben. Es ist wichtig, dass der Coach immer wieder Rückfragen stellt, um alle Details in seiner eigenen Zeichnung richtig mitaufnehmen zu können.
2. Falls der Klient es nicht bevorzugt die Zeichnung auf einem Blatt Papier zu erstellen, können auch die gängigen digitalen Tools zur Visualisierung (digitales Whiteboard, Mural oder Miro) genutzt werden. Hierbei sollte allerdings beachtet werden, dass das intuitive Zeichnen aufgrund der Nutzung einer Maus im Normalfall nicht so einfach ist. Um diese Herausforderung zu umgehen, kann es sich anbieten mit Vorlagen zu arbeiten, welche dann entsprechend den individuellen Bezeichnungen des Klienten angepasst werden.

Diese Anpassungen, lassen sich auch auf weitere Methoden übertragen, welche Anker oder Visualisierungen nutzen. Es zeigt sich, dass die Methoden in der Anwendung grundsätzlich gleichbleiben, zum Teil jedoch Anpassungen notwendig sind, um den Erfolg des Coachingprozesses auch im digitalen Raum sicherzustellen. Welche Erfolgsfaktoren hierbei besonders wichtig sind werden abschließend im Fazit beleuchtet.

6. Fazit

Grundsätzlich lassen sich die systemischen Methoden sowohl im Offline- als auch im Online-Coaching anwenden. Zum Teil erfordert die Anwendung im digitalen Raum, allerdings eine andere Vorbereitung und Durchführung. Der Coach muss zusätzlich zur normalen Vorgehensweise einige weitere Punkte beachten. Als grundlegende Erfolgsfaktoren sind dabei die folgenden Punkte wichtig.

- Eine klientenorientierte Nutzung digitaler Tools, um eine mögliche Überforderung oder Ablenkung vom Coachingprozess zu vermeiden.

- Eine genaue Anleitung des Klienten durch den Coach in der Durchführung, da diese zum Teil mehr Mithilfe des Klienten erfordert.
- Die Sicherstellung, dass auch im digitalen Raum kleine, aber wichtige Details wie zum Beispiel die Körpersprache oder Zeichnungen für den Coach ersichtlich sind.

Der Erfolg eines Coachings hängt am Ende also nicht vom Format ab. Vielmehr ist entscheidend, dass die Wahl des Formates, sowie die Wahl und Ausgestaltung der Methoden den individuellen Bedürfnissen des jeweiligen Klienten entsprechen. Hinzu kommt die eigene Haltung des Coaches und die vertrauensvolle Beziehung zwischen Klient und Coach, welche unabdinglich ist, um einen erfolgreichen Coachingprozess ermöglichen zu können.

Literaturverzeichnis

Bücher:

INKONSTELLATION, Systemische Coaching Ausbildung, Ausbildungsskript

Online-Quellen:

<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/methoden/#rt>, abgerufen am 20.11.2024

<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/>, abgerufen am 20.11.2024

<https://ifm-business.de/aktuelles/business-news/das-innere-team-vom-chaos-zur-klarheit-im-kopf.html>, abgerufen am 26.11.2024

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>, abgerufen am 26.11.2024