

73. Coaching in Entwicklungsphasen

Wie differenzieren sich persönliche Entwicklungsphasen und welche passende Hilfe kann Coaching anbieten?

Die Denk- und Handlungslogik von Klienten ist eine wesentliche Voraussetzung um Coaching hilfreich einsetzen zu können – da es methodisch sehr unterschiedlich angewandt werden kann. Nach der Entwicklungs-Psychologie entwickeln sich Menschen in der Regel »vertikal«. Das heißt, Menschen erreichen eine neue Phase, von der aus sie sich und ihr Umfeld anders wahrnehmen, ihre Komplexität zunimmt. Im Gegensatz zur »horizontalen« Entwicklung, in der sie ihre Fähigkeiten vertiefen.

Die Entwicklung der Persönlichkeit ist die Fähigkeit, Dinge neu zu deuten, diese in einen anderen Bezug zu setzen und sich aus einengenden Gedanken zu befreien. *Svenja Hofert* hat dies in ihrem Buch »Hört auf zu coachen! – Wie man Menschen wirklich weiterbringt« (2024) als »Ich-Entwicklung« beschrieben und darin fünf Phasen definiert:

- »Ego – Ich nehme mir, was mir gehört«
- »Wir – Dazugehören-Wollen«
- »Richtig – Kompetent sein wollen«
- »Effektiv sein – Werte und Ziele verwirklichen«
- »Flexibel sein – Sich und die Welt flexibel sehen«

Sie schaut »ab und zu« auf eine weitere Phase:

- »Flexibel Plus – Das Beste aus sich machen«

In den Phasen herrscht ein Modus vor, der nur abwärts kompatibel ist – Menschen in der flexiblen Phase können »den Richtig-Modus einschalten«, in der »Richtig-Phase« aber nicht den »Flexibel-Modus«.

Das Modell soll helfen, typische Muster im Denken und Handeln zu erkennen und die Intervention des Coachs darauf abzustimmen. Modelle sind natürlich Theorien, die »vom phänomenologischen Blick auf den Menschen« ablenken können – sie helfen aber die Beobachtungsgabe zu verbessern (nach dem Bonmot von *Albert Einstein* »Die Theorie bestimmt, was wir beobachten können.«).

73. Coaching in Entwicklungsphasen

Coaching geht von der persönlichen Agenda aus, bietet adäquat methodische Ansätze und Varianten!

Alica Riba beschreibt in ihrem Buch »Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching – unter besonderer Berücksichtigung der Persönlichkeitsentwicklung des Klienten« (2018) einen »erweiterten Coaching Cube«, der an Hand von vier Dimensionen erläutert, was Coaching ist:

- »Kontext – Zielgruppen und Praxisfelder.«
Führungskräfte, Experten, Fachkräfte, Freiberufler, Privatpersonen – in Bildung, Politik, Sozialbereichen, Unternehmen
- »Agenda – Ziele, Anlässe und Themen«
 - Skills (spezifische Verhalten, Schlüsselfähigkeiten erlernen oder neue Verhaltensweisen entwickeln)
 - Performance (Optimierung der beruflichen Leistung aufgrund wahrgenommener Defizite oder Potenziale)
 - Development / Life (ganzheitliche Perspektive mit intimen, persönlichen und professionellen Fragen; mit Schwerpunkt auf Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, Ziele; höhere Effektivität und Zufriedenheit)
- »Ansätze – theoretische Grundorientierungen«
 - Ebenen (Meta, Theorie, Methodik und Praxeologie)
 - Interventionsverfahren und -techniken (Gesprächs-, Gestalt-, Hypno-, Körper-, Personenzentrierte- und Verhaltens-Therapien; Neurolinguistisches Programmieren – NLP, Transaktionsanalyse – TA, Supervision, Systemische Therapie)
- »Varianten – People Forms«
 - Selbst-, Peer-, Einzel-, Gruppen-, Team-Coaching
 - Coaching-Führungsstil, -Kultur

Dies sind die relevanten Dimensionen und deren grundlegenden Prinzipien für professionelle Coaching-Prozesse.

Ich arbeite in meinen Leistungen mit diesen Coaching-Dimensionen – als transparenten Ausgangspunkt für meine Klienten und deren Entwicklungsprozess. **Be prepared for a personalised coaching!**