**Was ist Coaching?**

Coaching ist eine professionelle Unterstützung, um an beruflichen oder privaten Zielen, Problemen, Entwicklungen und Entscheidungen zu arbeiten.

Der Begriff Coaching kommt aus dem Sportbereich und wurde analog auf den Businessbereich und die private Ebene übertragen.

Ein Coach fördert das in uns liegende Potential, führt methodisch durch innere Prozesse und steht als Begleiter an ihrer Seite.

**Abgrenzungen**

**Psychotherapie**

Psychotherapie als Behandlung seelischer Leiden bezeichnet die gezielte professionelle Behandlung psychischer (seelischer) Störungen oder psychisch bedingter körperlicher Störungen mit psychologischen Mitteln. Vom Psychotherapeuten wird neben seinen diagnostischen Fähigkeiten erwartet, dass er eine dem Klienten angemessene und allgemein anerkannte Behandlungsmethode beherrscht.

Abgrenzung zum Coaching:

Sowohl in der Psychotherapie als auch beim Coaching ist für den Behandlungserfolg das persönliche Verhältnis zwischen dem Therapeuten/Coach und Klient/Coachee besonders wichtig. Coaching richtet sich prinzipiell an „gesunde“ Menschen, deren Selbstregulationsmechanismen vorhanden sind und die ihre Situationen selbstreflektiert und eigenständig meistern können.

**Beratung**

Ein Berater ist ein Experte und verfügt über Wissen, das dem Klienten nicht oder nur mit hohem Aufwand zugänglich ist. Er erarbeitet nach entsprechende Informationsrecherche und Diagnose der Problemstellung des Klienten die fachgerechte Lösung. Beispiele – Ärzte, Juristen, Steuerberater, Notare, Unternehmensberater, Sozialberater, Ernährungsberater…

Abgrenzung zum Coaching:

Beratung ist instruierend und bedient sich einer pädagogischen Vorgehensweise. Der Coach unterstützt den Klienten/Coachee bei der Entwicklung seiner eigenen individuelle Lösung und liefert keine Ratschläge oder gar die Lösung.

**Training**

Training hat die Vermittlung von Fertigkeiten und neuen Handlungsoptionen zum Ziel, die dem Klienten vorher nicht oder nicht ausreichend zugänglich waren. Im Training überwiegt der Handlungsaspekt im Sinne von erklären, probieren, üben und festigen von Fertigkeiten und Skills.

Abgrenzung zum Coaching:

Während der Trainer über spezifisches Fachwissen verfügt, das er dem Klienten/Trainee vermittelt, bringt der Coach eine neutralere Perspektive ein. Der Coach rückt die vorhandenen Ressourcen und Potentiale des Coachees in den Mittelpunkt und fördert deren Nutzung und Umsetzung.

© in Auszügen: Claro Seminare und Coaching