

# Extrablatt

## „Verdecktes“ Coaching

Die Vorteile von verdecktem Arbeiten im Coaching: Effektive Unterstützung im Hintergrund

Im Bereich des Coachings gibt es verschiedene Ansätze und Techniken, die eingesetzt werden, um Klienten bei der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen. Eine solche Methode, die sich als äußerst wirksam erwiesen hat, ist das **verdeckte Arbeiten** im Coaching. Diese Vorgehensweise ermöglicht es dem Coach, im Hintergrund zu agieren und den Klienten auf subtile Weise zu unterstützen, **ohne dabei offensichtlich einzugreifen**.

Im Coaching-Prozess spielt die Offenlegung des Themas durch den Klienten normalerweise eine wichtige Rolle. Es ermöglicht dem Coach, gezielt auf die Bedürfnisse und Ziele des Klienten einzugehen. Es gibt jedoch Situationen, in denen ein Coach das Thema des Klienten nicht kennt, sei es aufgrund von Vertraulichkeit oder wenn der Klient sich noch nicht bereit fühlt, es offen zu teilen. In solchen Fällen kann der Coach dennoch effektiv arbeiten, indem er auf andere Elemente und Hinweise im Coaching-Prozess achtet.

### 1. Vertrauensbildung:

Verdecktes Arbeiten im Coaching fördert die Vertrauensbildung zwischen dem Coach und dem Klienten. Da der Coach im Hintergrund agiert, ohne offensichtlich einzugreifen, fühlt sich der Klient frei, seine Gedanken und Gefühle offen zu teilen. Dies schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der der Klient bereit ist, sich zu öffnen und ehrlich über seine Herausforderungen und Ziele zu sprechen.

### 2. Selbstreflexion:

Eine der Hauptvorteile des verdeckten Arbeitens im Coaching besteht darin, dass es den Klienten dazu anregt, selbstreflektierende Denkprozesse zu entwickeln. Der Coach stellt gezielte Fragen oder gibt Impulse, die den Klienten dazu ermutigen, über seine Denkmuster, Überzeugungen und Verhaltensweisen nachzudenken. Indem der Klient selbst zu Erkenntnissen gelangt, führt dies zu einer nachhaltigen Veränderung und persönlichem Wachstum.

### 3. Autonomie und Eigenverantwortung:

Verdecktes Arbeiten im Coaching stärkt die Autonomie und Eigenverantwortung des Klienten. Anstatt dem Klienten Lösungen vorzugeben, ermutigt der Coach ihn, eigene Lösungsansätze zu entwickeln. Durch die subtile Unterstützung des Coaches wird der Klient befähigt, seine eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu nutzen, um Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen. Dies führt zu einem gesteigerten Selbstvertrauen und einer langfristigen Fähigkeit zur Selbststeuerung.

### 4. Effektive Veränderung:

Das verdeckte Arbeiten im Coaching ermöglicht eine effektive Veränderung auf einer tieferen Ebene. Da der Klient **selbstreflexive Denkprozesse** durchläuft und eigenständige Lösungen entwickelt, ist die erzielte Veränderung authentisch und nachhaltig. Die subtile Unterstützung des Coaches hilft dabei, Blockaden zu überwinden, neue Perspektiven zu entwickeln und Verhaltensmuster zu ändern. Dies führt zu einer effektiven Veränderung des Denkens, Fühlens und Handelns des Klienten.

### Fazit:

Das verdeckte Arbeiten im Coaching bietet eine Reihe von Vorteilen, die den Coaching-Prozess effektiv unterstützen. Durch die Förderung der Vertrauensbildung, Selbstreflexion, Autonomie und Eigenverantwortung sowie eine effektive Veränderung ermöglicht diese Technik ein tiefgreifendes Wachstum und eine nachhaltige Entwicklung des Klienten. Coaches können diese Methode nutzen, um ihre Klienten auf ihrem Weg zur Erreichung ihrer Ziele zu begleiten und sie zu befähigen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Und so geht es:

### **Doch wie kann ein Coach hilfreich sein, wenn er oder sie das Thema nicht kennt?**

Zum einen unterstützt der Coach den Klienten bei der Verfeinerung seiner Selbstwahrnehmung. Typisch „inhaltsfreie“ Coach-Fragen dazu sind: *„Was genau siehst Du? Wie genau fühlt es sich an? Was genau hörst Du innerlich im Moment dieses Erlebens?“*

Aufgrund der Antworten des Klienten zu diesen Sinnesfragen sowie aufgrund körpersprachlicher Signale erkennt der Coach, in welche Richtung sich die Klientenstimmung entwickelt. Denn eine klare **Sinneswahrnehmung** regt bereits erste Erkenntnisschritte an.

Weiterhin gelten natürlich die allgemeinen Regeln für einen Coaching-Prozess:

### I. Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung:

1. **Einfühlsames Zuhören:** Der Coach konzentriert sich darauf, aktiv zuzuhören und auf nonverbale Signale, Emotionen und Sprachmuster des Klienten zu achten. Dies ermöglicht es dem Coach, ein tieferes Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse des Klienten zu entwickeln, auch wenn das genaue Thema nicht explizit genannt wird.
2. **Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen:** Der Coach schafft eine sichere und unterstützende Umgebung, in der der Klient sich wohl fühlt, auch wenn er sein Thema nicht offen teilen möchte. Durch das Schaffen von Vertrauen und Respekt wird dem Klienten ermöglicht, sich nach und nach zu öffnen, wenn er dazu bereit ist.

### II. Fokussieren auf den individuellen Prozess:

1. **Exploratives Fragen:** Der Coach verwendet offene Fragen, um den Klienten dazu zu ermutigen, über seine aktuelle Situation, Ziele und Herausforderungen zu sprechen. Indem der Coach den Klienten ermutigt, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken, kann sich allmählich ein klareres Bild des Themas entwickeln.
2. **Beobachtung von Verhaltensweisen und Mustern:** Der Coach achtet auf wiederkehrende Verhaltensweisen, Glaubenssätze oder Denkmuster, die im Gespräch deutlich werden. Diese Muster können Hinweise darauf geben, welche Themen im Hintergrund eine Rolle spielen, selbst wenn der Klient sie nicht direkt anspricht.

### III. Arbeiten mit symbolischen oder metaphorischen Ansätzen:

1. **Metaphorische Fragen oder Aufgaben:** Der Coach kann metaphorische Fragen stellen oder dem Klienten metaphorische Aufgaben geben, um ihm zu ermöglichen, seine Gedanken und Gefühle auf symbolische Weise auszudrücken. Dies kann dem Coach helfen, verborgene Bedeutungen und Zusammenhänge zu erkennen, die mit dem eigentlichen Thema verbunden sein könnten.
2. **Visualisierungen und Kreativitätstechniken:** Der Coach kann Techniken wie Visualisierungen oder kreative Ausdrucksformen einsetzen, um den Klienten dazu anzuregen, seine inneren Erfahrungen und Wünsche auszudrücken. Diese indirekten Methoden können dem Klienten helfen, sich auf einer tieferen Ebene mit seinem Thema auseinanderzusetzen.

#### IV. Ethik und Grenzen:

1. **Respekt der Privatsphäre:** Der Coach respektiert die Entscheidung des Klienten, sein Thema nicht zu teilen, und wahrt die Vertraulichkeit der Sitzungen. Der Fokus liegt darauf, dem Klienten dabei zu helfen, seine individuellen Ziele zu erreichen, unabhängig davon, ob das genaue Thema bekannt ist oder nicht.
2. **Transparenz und Einverständnis:** Wenn der Klient bereit ist, sein Thema zu teilen, sollte der Coach transparent sein und den Prozess entsprechend anpassen. Der Coach sollte sicherstellen, dass der Klient jederzeit die Kontrolle über den Prozess behält und sein Einverständnis für bestimmte Interventionen einholt.

**Fazit:** Obwohl das Wissen über das genaue Thema des Klienten im Coaching-Prozess normalerweise von Bedeutung ist, kann ein Coach dennoch effektiv arbeiten, wenn das Thema **nicht** offenbart wird.

Durch den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, das Fokussieren auf den individuellen Prozess des Klienten und den Einsatz symbolischer oder metaphorischer Ansätze kann der Coach verborgene Themen ansprechen und den Klienten in seiner persönlichen Entwicklung unterstützen. Es ist jedoch wichtig, ethische Richtlinien zu beachten und den Klienten jederzeit respektvoll zu behandeln.

Zwei Methoden kommen dabei besonders zum Einsatz: Clean Language und Focussing