Ute Simon-Adorf

Coaching

– was passiert denn da?

Ein Buch für jedermann.

Antworten auf 35 wichtige und berechtigte Fragen.

30. Ist der Erfolg messbar?

Er ist eher fühlbar, wahrnehmbar.
Zu Beginn der Coachingsitzung wird oftmals mit zwei Skalen gearbeitet. Eine Skala bezieht sich auf die momentane Befindlichkeit zum Thema der Sitzung, sie geht von -5 bis +5. Die zweite Skala reicht von 0 bis 10. Sie nimmt Bezug auf die Veränderungsenergie, die der Kunde mitbringt. Will er wirklich etwas tun oder vielleicht doch nur mal abladen und anschließend weiterjammern.

Bei beiden Skalen wird zu Beginn sowie zum Schluss der Sitzung gepunktet. Somit kann der Coachee* selbst schon feststellen, ob sich zumindest gefühlsmäßig, etwas verändert hat. Ein weiteres Messinstrument ist ein Feedback*-Bogen. Dieser kann ungefähr zwei Wochen nach dem Coaching dem Kunden zugesandt werden, um die Veränderungen zu erfragen. Genauso kann ein Telefongespräch genutzt werden, in dem der Coach nur einfach mal nachfragt, ob der Kunde etwas verändert hat. Manchmal ist es auch so, dass der Kunde sich selbst etwas auferlegt, was er machen wird, wenn er sich doch nicht auf seinen Weg macht … Dies wird dann vom Coach eingefordert.

Das wichtigste Veränderungsmerkmal ist jedoch die Selbstwahrnehmung! Sie selbst kennen sich am besten. Achten Sie besonders auf die kleinen Signale. Die kleinen Änderungen.

Beispielhafte Kundenaussagen dazu:

- „Ich setze innerlich eher einen Stopp, wenn negative Gedanken kommen."
- „Irgendetwas ist passiert. Als wenn ein Schalter in mir umgelegt wurde."
- „Ich weiß nicht warum, doch meine Motivation ist zurück."
- „Es tut gut, sich selbst und auch andere besser zu verstehen und damit zu akzeptieren."
- „Plötzlich ist mein Weg klar. Ich freue mich darauf."
- „Irgendwie habe ich mehr Abstand zu Dingen, die mich früher auf die Palme gebracht haben. Tut gut!"
- „Ich habe noch mal über alles nachgedacht. Die neuen Erkenntnisse mit einbezogen. Es soll alles so bleiben, wie es ist. Und es ist gut so!"