

## 16.1

**Portfoliobogen**

Name, Datum:



**My  
Coach!**  
Gegenseitiges  
Coaching  
ermöglichen

**Was ist Coaching?**

- Coaching ist der moderne Begriff für Beratung und Unterstützung von persönlicher und beruflicher Entwicklung.
- Der Begriff stammt von dem englischen Wort für Kutsche ab und bedeutet im übertragenen Sinne: ein Fortbewegungsmittel, mit dem man ein bestimmtes Ziel erreicht.
- Ein/e Klient/in (ein Coachee) beauftragt eine Beraterin/einen Berater (einen Coach), um mit deren/ dessen Hilfe die eigenen Ziele zu erreichen.

**Dabei hilft ein Coaching:**

- Klärung, wo man steht und wohin man will
- Konkretisierung von eigenen Zukunftsvorstellungen
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- (Weiter-)Entwicklung von wichtigen Kompetenzen
- Formulierung passender Ziele
- Unterstützung in Entscheidungssituationen
- Stärkung der eigenen Position

**So läuft ein Coaching ab:**

- Zukunft entwerfen
- Konkrete Ziele formulieren
- Entscheiden, welche Ziele zuerst umgesetzt werden sollen
- Umsetzung planen
- Umsetzung begleiten
- Nächstes Ziel planen

**So ist ein Coach:**

- Er ist ein verschwiegener Vertrauter.
- Er ist wohlwollend und wertschätzend.
- Er hört gut zu und stellt hilfreiche Fragen.
- Er ermutigt.
- Er ist ein Helfer zur Selbsthilfe.
- Er ist kein Besserwisser, sondern ein ehrlicher Feedbackgeber.

Aufgabe: Notiere deine Gedanken zu deinen bisherigen Coaching-Erfahrungen.

Wo hattest du schon einmal einen Coach (z. B. im Sport)?

Wie würdest du sie/ihn beschreiben?

Welche Haltung hat sie/er dir vermittelt?

Wen hast du selbst schon mal gecoacht (z. B. eine Freundin/einen Freund in einer schwierigen Situation unterstützt)?

Was war dein Erfolgsrezept?

Wobei könnte deiner Meinung nach gegenseitiges Coaching beim Thema Berufs- und Studienwahl hilfreich sein?