

## dradio.de

<http://www.dradio.de/dlf/sendungen/verbrauchertipp/299553/>

### VERBRAUCHERTIPP

**07.09.2004**



*Wer zu lange arbeitet, dem vergeht das Lachen. Hier hilft ein Personalcoach. (Bild: Koelnmesse)*

## Coaching

### Privates und Beruf in Einklang bringen

**Von Manfred Sauer**

**Immer mehr Stress im Beruf und dem Burn-out vorbeugen: Ein Thema, mit dem viele Arbeitnehmer und auch Selbständige konfrontiert sind. Coaching verspricht da Abhilfe, ist in Illustrierten zu lesen und sagen die Berufsverbände der Coaching-Branche. Doch wer diese professionelle Hilfe sucht, muss sich auf einem völlig unüberschaubaren Markt zurechtfinden.**

*Ich habe früher sehr oft, sehr viele Arbeiten angenommen, die ich nicht unbedingt annehmen wollte. Da ich der Meinung war, dann mache ich das eben fertig. Bevor ich's nämlich einem anderen erkläre, mache ich es lieber selbst.*

Tagsüber bis zu 14 Stunden am Schreibtisch und trotzdem blieb immer wieder einiges liegen. Das bereitete Klaus Erhard schlaflose Nächte. Der Unternehmensberater kam an seine Grenzen. Pünktlich zu sein, wurde für ihn zum Wettlauf mit der Uhr. Hilfe fand er bei dem Coach Bernhard Juchniewicz von der [European Coaching Association](#), einem Fachverband von professionellen Coachs.

Während der Coachingsitzungen sprachen die beiden vor allem darüber, warum es Klaus Erhard lange Zeit vermied, Arbeit an Kollegen zu delegieren - und welche Ängste und Vermeidungsstrategien dahinter steckten. Schon nach wenigen Beratungsstunden ging es ihm deutlich besser.

Heute kann er nachts durchschlafen. Zum Einsatz kommen im Coaching meist Methoden, die ihren Ursprung in der Psychotherapie haben - sei es aus der Verhaltenstherapie, der Gestalttherapie, der systemischen Beratung oder anderen Verfahren.

Arbeitspsychologen raten daher, bei der Suche nach einem Coach, auf eine gründliche methodische Ausbildung zu achten. Eine langjährige Berufspraxis in der Arbeit mit Menschen verlangen die meisten Berufsverbände der Coaching-Branche von ihren Mitgliedern, um sie zu zertifizieren. Branchenkenner bezweifeln allerdings, dass das eine Garantie für Qualität ist.

Und einheitliche Ausbildungsstandards gibt es bis heute nicht. Eine klare Grenze zwischen Coaching und Psychotherapie gebe es aber durchaus, sagt Bernhard Juchniewicz von der [European Coaching Association](#). Das zeige sich auch daran, dass Coaching immer aus der eigenen Tasche oder vom Arbeitgeber gezahlt werden müsse.

*Die Grenzziehung liegt zwischen Heilbehandlung und Coaching darin, dass das eine von der Krankenkasse bezahlt wird und die Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen ist oder*

*Persönlichkeitsstörungen, die auch beobachtbar sind für jeden Normalbürger. Coaching ist die Arbeit mit gesunden Menschen, die ihre Zielsetzungen in der Regel selbst vorgeben, sprich sie wollen beruflichen Erfolg haben, sie wollen privaten Erfolg, höhere Lebensqualität sich erarbeiten.*

Das bestätigen auch Personalentwickler - zum Beispiel von der [Deutsche Gesellschaft für Personalführung](#). Doch ob es nun Probleme in der Partnerschaft sind, Arbeitsüberlastung im Beruf oder Probleme von Leistungssportlern - den richtigen Coach zu finden, ist nicht ganz einfach. Bernhard Juchniewicz:

*Sie können am besten einen Coach überprüfen, wenn sie mit ihm mehrere Stunden an ihrem Ziel arbeiten und stellen fest, sie sind danach ein riesiges Stück weitergekommen.*

Innerhalb von zehn Sitzungen müsste das Problem in der Regel erledigt sein, sagen Experten. Bei branchenüblichen Honoraren von 150 Euro und mehr pro Stunde dürfe man eine entsprechende Leistung erwarten. Um aber erst mal den passenden Coach für eine Schnupperstunde zu finden, bieten die Internetdatenbanken der einschlägigen Verbände wie etwa der [European Coaching Association](#), des [Deutschen Verbandes für Coaching und Training](#) oder des [Bundesverbandes der Verkaufsförderer und Trainer](#) reichlich Adressen an.

© 2010 Deutschlandradio