

LOCCS Symposium: 27. – 29.Mai 2011

onlineCoaching | Reales Coaching im virtuellen Raum

E-Coaching | Virtuelles Coaching |
Online Coaching | online-Coaching |
onlineCoaching | Coaching online |
E-Mail-Coaching | email Coaching |
Tele-Coaching | Cyber-Coaching |
Coaching im Internet | Digitales
Coaching | Mobile Coaching

1

Was ist online Coaching?

🖱️ **Online** (von Englisch On=auf, Line=Leitung; zu Deutsch **im Netz**) bezeichnet allgemein die aktive Verbindung eines Objekts mit einem elektrisch oder elektronisch betriebenen **Netzwerk**, insbesondere des **World Wide Web** bzw. **Internet**.







<http://de.wikipedia.org/wiki/Online>

🖱️ Im Zusammenhang mit Coaching bedeutet online:
Computervermittelte Kommunikation






Formen computervermittelter Kommunikation

Synchrone Kommunikation

-  Chat
-  Internet-Telefonie,
VoIP
-  Virtual Classroom
-  Videokonferenz
-  Second Life
-  ...

Asynchrone Kommunikation

-  Diskussionsforum
-  E-Mail
-  ...

Ablauf eines **online**Coachings

Beratungsbedarf:

- Erkennen des Wunsches nach individueller Unterstützung

Erstes Kennenlernen:

- Die Kontaktaufnahme und das Erst“gespräch“ | **E-Mail-Kontakt**

Verträge – Grundlage der Beratungsbeziehung:

- Formaler und psychologischer Vertrag

Die Ziele der Beratung:

- Die Arbeit an der Zielformulierung

Klärung der Ausgangssituation und Bearbeitung der Themen:

- Bestimmung von Ist- und Sollzustand und Erarbeitung von Lösungswegen

Kern des BeraterInnenverhaltens: Interventionen:

- **Schriftlicher** Dialog und Vorgehensweisen aus diversen Verfahren

Evaluation:

- Überprüfung der Zielerreichung

Abschluss:

- Abschluss“gespräch“, formales Ende des Coachings

Erstes Kennenlernen:

Die Kontaktaufnahme und das Erst“gespräch“ | E-Mail-Kontakt

„Sehr geehrte Frau Koch,

ich bin beim Googlen Ihre Homepage und Links gestossen.

Ich wende mich an Sie, da ich Unterstützung bei der Lösung meiner Sorgen

Mit freundlichen Grüßen
Kathrin Paschke“

Die Ziele der Beratung:


Die Arbeit an der Zielformulierung

Home | Was? | Wie? | Wer? | Feedback | CAPTain

Direkt zu: >

Moodeln.de » CF107 » Foren » Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches » Das Anliegen in Foren

Anzeige der Antworten flach, älteste zuerst Diese Diskussion verschieben nach ...

 **Das Anliegen**
von [Brigitte Koch](#) - Tuesday, 17 May 2011, 19:52

Liebe Frau Paschke,

Sie schreiben mir:

...

...

...

Ich spüre Ihre Not, aber so ganz habe ich noch nicht verstanden, wo Sie der Schuh drückt?

Entweder Sie schreiben nun - sozusagen frisch von der Feder weg oder Sie nutzen nachfolgende Fragen, vielleicht auch nur als Anregung, Ihr Anliegen darzustellen:

1. Was sind meine Coachingthemen/Auslöser für Coaching?
2. Welche konkreten Ziele verfolge ich mit dem Coaching?
3. Bis wann will ich diese Ziele erreicht haben?
4. Woran merke ich, dass ich mich auf die Ziele zu bewege?
5. Woran merke ich, dass ich die Ziele erreicht habe?
6. Welche Vorteile hat es für mich, wenn ich meine Ziele erreiche?
7. Welche Nachteile hat es für mich, wenn ich meine Ziele erreiche?
8. Welche Vorteile hat es für mich, wenn ich meine Ziele nicht erreiche?
9. Welche Nachteile hat es für mich, wenn ich meine Ziele nicht erreiche?
10. Wer ist von dem Ziel noch betroffen/wer ist beteiligt?
11. Woran werden diese Personen merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
12. Welche Vorteile hat es für diese Menschen, wenn ich mein Ziele erreiche?
13. Welche Nachteile hat es für diese Personen, wenn ich meine Ziele nicht erreiche?
14. Woran merke ich, dass diese es gemerkt haben?
15. Was passiert, wenn ich nichts verändere?

Gespannte Grüße

Brigitte Koch

Verträge – Grundlage der Beratungsbeziehung: Formaler und psychologischer Vertrag



The screenshot shows a forum post on moodle.de. The header of the forum page includes the logo 'das | onlineCoaching' and contact information for Brigitte Koch, a Dipl.-Psychologin and Supervisorin DGSv. The forum breadcrumb is 'Moodle.de » CF107 » Foren » Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches » Formaler Kontrakt & Spielregeln'. The post is titled 'Formaler Kontrakt & Spielregeln' and was posted by Brigitte Koch on Tuesday, 17 May 2011, at 19:56. The content of the post is as follows:

Moin Frau Paschke,

unabhängig von Ihrem Anliegen möchte ich mit Ihnen folgendes vereinbaren:

1. Wir werden den Prozess online beginnen, auf Wunsch kann jederzeit eine Sitzung im realen Raum stattfinden, bzw. ein Telefonat.
2. Ich sichere Ihnen zu, mindestens einmal in 48 Stunden hier vorbei zu sehen, außer ich habe etwas anderes mit Ihnen vereinbart.
3. Wenn Sie länger als 7 Tage nicht hier vorbei schauen, bitte ich Sie, mir in diesem Forum Bescheid zu geben.
4. Falls Sie sich nicht melden, werde ich bei Ihnen per SMS nachfragen.
5. Sie teilen mir bitte Ihre Rechnungsadresse und Ihre Mobiltelefonnummer mit.
6. Der Wert einer Stunde Coaching beträgt 100 € inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
7. Abgerechnet wird bei onlineCoaching im Viertelstundentakt und zu Ihrer Orientierung schreibe ich die von mir aufgewendete Zeit in diesem Forum unter Investition auf.
8. Jeden Monat erhalten Sie eine Rechnung, wenn sich der Betrag mindestens auf 100 € beläuft.
9. Oder Sie entscheiden sich für die "Flatrate" - 300 € für einen Beratungsmonat, zahlbar im Voraus.

Sind Sie damit einverstanden? Welche Bezahlungsmodalität bevorzugen Sie? Und was ist Ihnen noch wichtig zu vereinbaren?

Herzliche Grüße
Brigitte Koch

Klärung der Ausgangssituation und Bearbeitung der Themen: Bestimmung von Ist- und Sollzustand und Erarbeitung von Lösungsweegen

das | onlineCoaching

Brigitte Koch
Diplom-Psychologin | Supervisorin DGSv
Online-Beraterin DGOB
koch@consulta-managementberatung.de

das | onlineCoaching

Home | Was? | Wie? | Wer? | Feedback | CAPTain

[Brigitte Koch] Sie sind angemeldet als Kathrin Paschke (Logout)

Moodeln.de » CF107

Personen

Teilnehmer/innen

Aktivitäten

Foren

Administration

Profil bearbeiten *

Passwort ändern

Mein Coaching

Coaching 107
Alle Coaching...

Themen des Coaching

Moin Frau Paschke,

herzlich willkommen in unserem virtuellen Coachingraum.
Schauen Sie sich um und fühlen Sie sich wohl 😊.

Ich freue mich darauf mit Ihnen zu arbeiten,
auf eine gute Zusammenarbeit!

Brigitte Koch

1 **Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches**

Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches

2 **Partnerinnen?**

Arbeitsraum

Aktuelle Uhrzeit

Es ist nie zu spät

Neueste Aktivitäten

Aktivität seit Sunday, 15
May 2011, 19:46
Alle Aktivitäten der letzten
Zeit

Coaching aktuell:

Forum gelöscht

Arbeitsmaterial gelöscht

Klärung der Ausgangssituation und Bearbeitung der Themen: Bestimmung von Ist- und Sollzustand und Erarbeitung von Lösungswegen

das | onlineCoaching

Brigitte Koch
Diplom-Psychologin | Supervisorin DGSv
Online-Beraterin DGOB
koch@consulta-managementberatung.de

das | onlineCoaching

Home | Was? | Wie? | Wer? | Feedback | CAPTain

[Brigitte Koch] Sie sind angemeldet als Lothar Bach (LogOut)

MoodleIn.de » CF120

Personen

Teilnehmer/innen

Aktivitäten

Foren
Wikis

Administration

Profil bearbeiten
Passwort ändern

Mein Coaching

Coaching 120
Alle Coaching...

Themen des Coaching

Moin Herr Dr. Bach,
herzlich willkommen in unserem virtuellen Coachingraum.
Schauen Sie sich um und fühlen Sie sich wohl 😊.
Ich freue mich darauf mit Ihnen zu arbeiten,
auf eine gute Zusammenarbeit!
Brigitte Koch

Aktuelle Uhrzeit



Es ist nie zu spät

1 **Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches**

Forum für Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches

2 **Die ersten 100 Tage...**

Was ist zu tun, was zu lassen?

3 **Was will ich? Was kann ich? Was wollen andere von mir?**


















Forum zur Erarbeitung der professionellen Perspektiven
Meine Kompetenzen - eine Bilanz

"Man gibt immer den Verhältnissen die Schuld für das, was man ist. Ich glaube nicht an die Verhältnisse. Diejenigen, die in der Welt vorankommen, gehen hin und suchen sich die Verhältnisse, die sie wollen, und wenn sie sie nicht finden können, schaffen sie sie selbst."
George Bernard Shaw

Klärung der Ausgangssituation und Bearbeitung der Themen: Bestimmung von Ist- und Sollzustand und Erarbeitung von Lösungswegen

Und hier ist der Platz um alles rund um die neue Position | Funktion | Rolle zu besprechen...

[Ein neues Diskussionsthema hinzufügen](#)

Thema	Beginnt mit	Antworten	Ungelesen ✓	Letzte
Wie Weise führen	 Brigitte Koch	0	0	Wed, 27 Au
Führung ist...	 Brigitte Koch	2	0	Fri, 27 Ju
Was heißt Führung?	 Brigitte Koch	27	0	Fri, 13 Ju
Muster?	 Brigitte Koch	5	0	Tue, 3 Ju
Noch ein Muster?	 Brigitte Koch	1	0	Tue, 3 Ju
"Unsicherheit erzeugt Redefluss"	 Brigitte Koch	4	0	Thu, 29 Me
Klärungsbedarf?	 Brigitte Koch	2	0	Wed, 28 Me
Der neue Job	 Brigitte Koch	5	0	Wed, 14 Me
Abgleich zwischen Person und Funktion	 Brigitte Koch	11	0	Tue, 13 Me
Symbole und Rituale nutzen	 Brigitte Koch	2	0	Fri, 25 Ai
Eine motivierende Zielelandschaft entwerfen	 Brigitte Koch	1	0	Wed, 23 Ai
Ein positives Veränderungsklima fördern	 Brigitte Koch	1	0	Wed, 23 Ai
Was MitarbeiterInnen von Ihnen wissen wollen	 Brigitte Koch	0	0	Fri, 18 Ai
Die Ausgangssituation konstruktiv analysieren	 Brigitte Koch	0	0	Fri, 18 Ai
Der Vorgänger	 Brigitte Koch	0	0	Fri, 18 Ai
Entwicklung von Macht und Einfluss	 Brigitte Koch	0	0	Fri, 18 Ai
Offene und unausgesprochene Erwartungen	 Brigitte Koch	0	0	Fri, 18 Ai

Kern des BeraterInnenverhaltens: Interventionen:

Schriftlicher Dialog und Vorgehensweisen aus diversen Verfahren

Vor allem

- zum Nachdenken anregende Fragen
- Resonanz widerspiegeln als Hypothese, als Metapher
- ...als ich Ihren Text las dachte ich: das ist ja wie eine unglückliche Liebesgeschichte! ☹ Sie laden ein, Sie baggern, Sie geben, Sie stecken zurück, Sie passen sich an, Sie geben sich Mühe...und kriegen was zurück?
ich las Ihren Eindruck Dienstag Nacht und bekam echt einen Schreck!
.. was mache ich ..?
Bin jedenfalls in den nächsten Tage mit einem geraderen Rücken rumgelaufen, in dem Sinne - warum machst du dir immer die Gedanken und den Kopf für die anderen?
- ressourcenorientiert
- lösungsorientiert

Evaluation: Überprüfung der Zielerreichung

Abschluss: Abschluss“gespräch“, formales Ende des Coachings

- Überprüfung der Zielerreichung, Bilanz & Ende
- Nach ca. 3 Monaten Überprüfung des Erreichten & Schließung des Coachingraums

Anlässe für onlineCoaching

- **Aktuelles Anliegen**
Verbesserung eines Zustandes, neue Position
- **Klärung von Wünschen und Möglichkeiten**
Berufliche Neuorientierung (Position, Funktion, Organisation, Selbständigkeit)
- **Anlassfreie Reflektion**
Gegen „berufliche Einsamkeit“, Feedback

Hypothesen zur Wirksamkeit von onlineCoaching

Schreiben

- ist Entlastung, schafft Distanz, strukturiert, sortiert, überprüft, vergleicht, unterstützt ...
- übt, Gefühlen Ausdruck zu verleihen
- entwickelt die Selbstreflexionsfähigkeit
- führt allein zu Erkenntnissen und Einsichten

Metaphern

- regen das Denken an
- ermöglichen einen anderen Blickwinkel
- reduzieren Komplexität
- beeinflussen Handeln

Ressourcenorientierung stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung