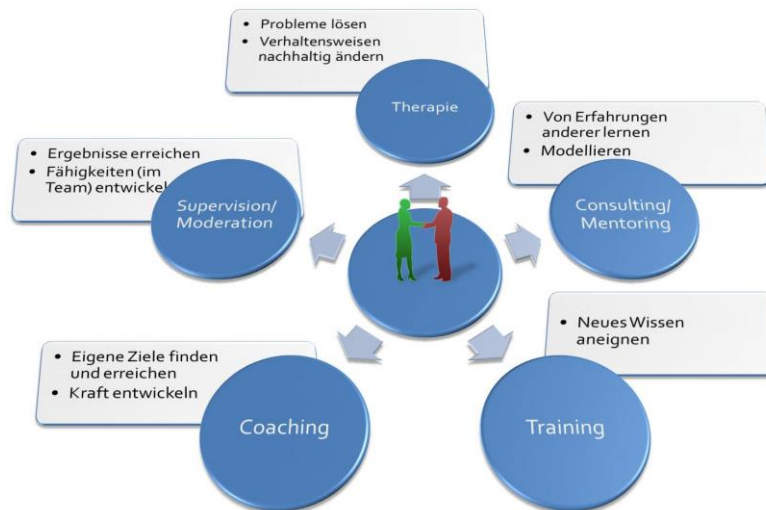


# Coaching, Psychotherapie und andere Beratungsformen

Im Folgenden möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über die verschiedenen Beratungsformen im psychologischen Umfeld geben. Insbesondere soll eine Abgrenzung von Coaching, Therapie, Consulting/Mentoring, Supervision/Moderation und etwas allgemeiner - Training vorgenommen werden. Folgende Grafik soll dies zunächst verdeutlichen:



**Coaching** ist als zielorientierte Methode primär Hilfe zur Selbsthilfe. D.h. der Coach unterstützt den Prozess der Zielfindung und -erreicherung des Klienten durch Struktur- und Rahmengenbung. Durch Fragen ermöglicht er dem Klienten zu reflektieren und tieferliegende Zusammenhänge zu erkennen. Mit Unterstützung des Coaches werden bei auftauchenden Hindernissen Lösungsmöglichkeiten und -wege erarbeitet. Der Coach hilft bei der Suche und Aktivierung eigener Ressourcen, Kräfte und Motivation, die eine Zielerreichung ermöglichen. In diesem Prozess wird der Coach in der Regel zurückhaltend mit eigenen Vorschlägen sein.

**Therapie:** im psycho-therapeutischen Prozess geht es hauptsächlich um die Entwicklung von Problemlösungskompetenzen. Probleme, die durch unangemessene Denk- und/oder Verhaltensmuster zustande kommen und für die die Klienten keine geeigneten Veränderungsstrategien haben, zeichnen sich durch stark erhöhten Leidensdruck aus. Die therapeutische Behandlung strebt ein nachhaltiges Ändern der problematischen Verhaltens- und Denkweisen an.

**Consulting / Mentoring** dient im Wesentlichen der Unterstützung des Klienten beim Erlernen oder Einarbeiten in spezielle fachliche Bereiche. Der Consultant oder Mentor ist dabei in der Regel ein erfahrener Spezialist im gegebenen Fachbereich und gibt dem Mentee (Klienten) wertvolle Tipps und Erfahrungen weiter. Wenn möglich und sinnvoll kann der Mentee (Klient) die erprobten Handlungen des Mentors modellieren.

**Supervision** ermöglicht Lernen durch Feedback. Hierbei wird der Supervisor das Verhalten und die Wirkung des Klienten beobachten (z.B. bei dessen Arbeit). Über Feedback wird die Erfahrung durch den Klienten reflektiert und durch andere Perspektiven ergänzt. Moderation dient in erster Linie der zielorientierten Strukturierung von Teamprozessen und der Sicherstellung der Einbindung aller Beteiligten und der Abarbeitung aller Punkte. Damit können Ziele besser und schneller erreicht werden. Hierbei können Elemente des Coachings, des Consultings und der Supervision eingesetzt werden.

**Training** ist reine Wissensvermittlung. Dabei kann es sich sowohl um theoretisches als auch praktisches Wissen handeln. Hierbei erläutert ein Trainer das zu vermittelnde Wissen oder demonstriert die Handlungen und die Trainees (Klienten) wiederholen dieses durch Anwendung.