

Was ist Einzel-Coaching (in Anlehnung an Greif):

Coaching ist eine Beratung von Personen, um selbstdefinierte Ziele schneller zu erreichen. Durch eine intensive und systematische Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexion wird eine bewusste Selbstveränderung und Selbstentwicklung unterstützt. Anders als in einer „normalen“ Beratung werden durch den Coach lösungs- und ressourcenorientierte Fragetechniken sowie Übungen zur Unterstützung der zielorientierten Selbstreflexion eingesetzt, um die individuellen Erkenntnisprozesse zu unterstützen. Der Coachingprozess wird durch eine Prozess- und Ergebnisevaluation begleitet, um die Qualität und Zielerreichung zu sichern.

Seit 2005 werden alle Coachingprozesse durch psychologische Studien begleitet, um einen Beitrag zur Coachingforschung in Deutschland zu leisten. Kooperierende Universitäten sind die Universität Regensburg (Prof. Strack), die Technische Universität Braunschweig (Prof. Kauffeld) und die Universität Salzburg (Prof. Jonas). Die Beratung und Psychotherapie von psychischen Störungen ist kein Teilbereich des Coaching.