

Martina Nohl

Online-Coaching

Alles, was Sie wissen müssen, um Ihr
Online-Coaching-Business aufzubauen

Espresso
WISSEN



Checkliste I für Klienten: Ist Online-Coaching für mich geeignet?

1. Ich bin räumlich stark angebunden (z. B. durch Kinder, Pflege, Selbstständigkeit) und würde mir gerne die Fahrzeiten zum Coach sparen.
2. Ich bin viel unterwegs und bräuchte auch gelegentlich auf diesen Dienstreisen Begleitung durch Coaching.
3. Ich habe keine Berührungsängste mit unterschiedlichen Online-Medien und habe schon per Videokonferenz, Telefonkonferenz, Skype oder Chat kommuniziert.
4. Ich möchte nicht, dass es in meinem Unternehmen oder in meinem Freundeskreis an die Öffentlichkeit dringt, dass ich mich coachen lasse.
5. Mir geht es darum, flexible, auch einmal kurzfristige Unterstützung bei meinen Fragestellungen zu bekommen.
6. Ich habe schon Erfahrung gesammelt, dass ich die körperliche Anwesenheit eines Menschen nicht brauche, um ein Vertrauensverhältnis aufbauen zu können.
7. Ich möchte gerne die Sitzungen per Videoaufzeichnung oder Text protokolliert haben, damit ich sie in Ruhe nachbearbeiten oder nachlesen kann.
8. Ich arbeite sowieso schon viel und gerne am Computer, da fühlt es sich für mich natürlich an, auch hierüber in Kontakt mit meinem Coach zu treten.
9. Ich kann mir gut vorstellen zeitversetzt in meinem eigenen Tempo an den Fragestellungen des Coachings zu arbeiten.
10. Mir ist es lieber, mich mit diesen schwierigen Fragestellungen zuhause in meinem gewohnten Umfeld zu befassen, da fühle ich mich geschützter und kann mich vermutlich besser öffnen.

Wenn Sie fünf oder mehr der Aussagen mit einem klaren „Ja“ beantworten können, können Sie davon ausgehen, dass Sie von einem Online-Coaching profitieren werden.

Welche Art des Coachings über welches Medium das sein könnte, können Sie mit Hilfe der zweiten Checkliste ermitteln (lassen).

Checkliste II für Klienten: Welches Online-Coaching passt zu mir?

Welche Art des Online-Coachings ist etwas für mich? Kennzeichnen Sie die Antworten, die auf Sie zutreffen. Mehrfachnennungen sind möglich. Bei zwei Antwortbuchstaben tragen Sie beide in die Auswertung ein.

1. Welche Kommunikationsform mögen Sie spontan am meisten:

- A: Telefon
- B: Chat
- C: Videoübertragung oder Live-Kommunikation
- D: E-Mails/textbasierte Kommunikation
- E: Je nach Bedarf würde ich die Kommunikationsmedien auch mal wechseln.

2. In welcher Coaching-Umgebung fühlen Sie sich am wohlsten:

- C/E: In einem geschützten Coaching-Raum, in dem alle Dialoge, Übungen und Prozesse gespeichert sind
- A: Ich brauche keine Coaching-Umgebung, mir genügt die Telefonverbindung.
- C/B: Auf einer Webinarplattform, diese ist mir aus dem beruflichen Kontext sowieso vertraut.

- E: Ich bin da flexibel und möchte mich vorher nicht festlegen.
 - D: Auf einer Lernplattform, auf der ich Texte hinterlegen kann, auf die der Coach antwortet
 - E: In einer virtuellen Welt, wo ich dem Coach als Avatar begegnen kann
 - D: In einem geschützten Bereich auf der Website des Coachs
3. Wo haben Sie das Gefühl, am meisten aus dem Online-Coaching mitzunehmen?
- D: Wenn ich selbst meine Situation aufschreibe und vom Coach Rückmeldung und Entwicklungsimpulse bekomme
 - E: Wenn wir gemeinsam in einem virtuellen Raum Coaching-Übungen durchführen
 - C: Das ist schwierig zu sagen und muss ich erst ausprobieren.
 - B: Wenn ich chatte und die Reaktion des Coachs direkt schriftlich erhalte
 - C: Wenn wir uns per Video-Coaching von Angesicht zu Angesicht sehen
 - A: Wenn ich mit dem Coach in Ruhe telefonieren kann
4. Wenn Sie Probleme mit einem Kollegen klären wollen:
- A: Ich rufe ihn an.
 - E: Das hängt vom jeweiligen Problem ab, kann ich so nicht sagen.
 - C: Ich gehe persönlich vorbei, wenn möglich.
 - D: Ich schreibe eine E-Mail.

- B: Ich schreibe eine kurze Textnachricht oder SMS.
- E: Ich treffe mich mit ihm an einem neutralen Ort (z. B. im Café).

5. In meiner Freizeit:

- A: Telefoniere ich viel
- B: Bin ich immer mal wieder auf Foren und in Chaträumen zu finden
- D: Schreibe ich gerne Tagebuch oder andere Texte
- C: Treffe ich mich am liebsten direkt mit den Menschen, ich muss sie sehen.
- B: Verschicke ich viele Kurznachrichten per SMS oder Facebook-Messenger
- E: Das kommt drauf an, je nachdem, was ich erreichen möchte.

Auswertung

Zählen Sie Ihre Nennungen für die jeweiligen Buchstaben zusammen. Nun wissen Sie, nach welcher Online-Coaching-Form Sie schwerpunktmäßig Ausschau halten können.

A Telefoncoaching	
B Chatcoaching	
C Video-Coaching oder Präsenz-Coaching	
D Textbasiertes „E-Mail-Coaching“	
E Hybrid-Coaching	