

Therapie – Beratung - Coaching

Der Unterschied zwischen Therapie, Beratung und Coaching:

In einer Therapie geht es um Heilung (nicht so in der Beratung und Coaching). Wir gehen dann in eine Therapie, wenn wir alleine mit etwas nicht mehr fertig werden, wenn wir traumatische Erlebnisse hatten, wenn wir zu Depressionen neigen, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Wir sind wirklich krank und brauchen die Hilfe eines anderen. Deshalb bezahlt auch die Krankenkasse die Therapie. Daher besteht dort auch die Gefahr der Abhängigkeit (Übertragung, Gegenübertragung etc.)

Therapie

Wenn jemand in eine Beratung kommt, ist die Ausgangslage anders: Der Kunde will eine Information von einem Berater (Wissen, Fachkenntnis, Aufklärung, Bildung). So schicke ich zum Beispiel meine Kunden, die eine neue Karriere anstreben wollen, zusätzlich zu einem Berufsberater. Er ist „up to date“ und weiß am besten, welche Ausbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten es momentan gibt. Das ist sein Job und nicht meiner. Oder wenn es um Finanzen geht, schicke ich meine Kunden zu einem Steuerberater oder zum Vermögensverwalter, damit sie sich dort Kenntnisse aneignen, wie sie vorwärts gehen können.

Beratung

Aus meiner Sicht gibt es im echten Coaching keine Abhängigkeiten, zum Coach kommen weder kranke Menschen (die schicke ich sofort zum Therapeuten), noch Personen, die fachspezifische Beratung suchen, sondern Menschen, die gut sind und noch besser werden wollen.

Coaching im Vergleich dazu

Der Sport ist hier das beste Beispiel: Ein Sportler mit einem Bänderriss sucht einen Therapeuten auf, der ihn beim Heilungsprozess unterstützt. Eine Person, die sich in einer bestimmten Sportart noch nicht auskennt, sucht einen Berater (Trainer, Kursangebot) und nur ambitionierte Hobbysportler und selbstverständlich jeder Spitzensportler leisten sich einen Coach.

Meine Kunden sind zwar keine Spitzensportler, es sind alles normale Leute, die mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen und voll gut drauf sind. Sie kommen selbstverständlich freiwillig ins Coaching und bleiben so lange, wie ihnen das Feedback, die Reflexion und die Begleitung nützlich sind.

Für mich hat Coaching sehr viel zu tun mit Spaß, Lebensfreude, mit Erfolg und Erfüllung und auch ich arbeite daran, dass bei uns das Coaching nicht mit Krankheit assoziiert wird

Verschiedene Modelle

Coaching, Therapie wie auch Beratung umfassen zahlreiche professionelle Modelle und beziehen sich auf spezifische Bedürfnisse des Kunden.

Ich sehe das oft wie drei verschiedene Getränke, z.B. Milch (Therapie) Orangensaft (Beratung) und Wein (Coaching). Für jedes Getränk gibt es heutzutage hohe Qualitätsstandards. Es kann zwar kreativ sein, diese drei Getränke zu mischen, aber ich bin mir nicht sicher, ob es dann besser wird.

Selbstverständlich habe ich Kunden, die sowohl eine Familientherapie besuchen als auch eine Laufbahnberatung in Anspruch nehmen, nebst dem Coaching. Für mich gehört zu meiner ganzheitlichen Unterstützung, dass ich ein dichtes Netzwerk habe mit Kolleginnen überall auf der ganzen Welt, aus den verschiedensten Berufen, an die ich dann meine Kunden verweisen kann. Denn wenn der Coach sich anmaßt, alles zu können, leidet oft die Qualität. Es sei denn, er hat die voll umfassende Ausbildung dafür. Selbst dann jedoch ist es üblich, das zeitlich zu trennen, damit der Kunde maximal profitieren kann.

Von meinen Kunden könnte ich mir nicht vorstellen, dass sie zufrieden wären, wenn ich sie zum Therapeuten schicken würde, einfach weil der billiger wäre. Das wäre ja so, wie wenn sie sich in einem Laden nach einem Kühlschrank erkundigen und der Verkäufer ihnen einen Stabmixer andrehen würde, weil der günstiger wäre..... Beides sind zwar großartige Haushaltgeräte, aber haben nun mal einen verschiedenen Zweck.

Mit den nachfolgenden Fragen kann jeder für sich selber herausfinden, was er wohl im Moment eher braucht, einen Therapeuten, eine Beraterin oder einen Coach.

**Was brauche ich eher:
Therapie, Beratung oder
Coaching?**

Folgende Fragen deuten eher auf eine Therapie hin:

- Habe ich das Gefühl, ich bin krank und einfach nicht gut drauf?
- Stecke ich schon seit längerer Zeit in einer chronischen Krise und komme selber nicht mehr heraus?
- Ich fühle mich schon seit langem nicht mehr im Stande, Dinge anzupacken oder zu lösen.
- Ich sehne mich nach jemandem, mit dem ich mich aussprechen kann, ohne gleich etwas tun zu müssen.
- Fühle ich mich energielos, kaputt, völlig erschöpft?
- Bewegen sich meine Gedanken ununterbrochen über Dinge in der Vergangenheit?

Bei folgenden Fragen braucht die Kundin eher einen Berater:

- Brauche ich ein theoretisches oder praktisches Wissen, welches ich mir aneignen will?
- Meine Eltern sind krank, wie geht es jetzt mit ihnen weiter?
- Ich will eine neue Firma gründen, wer gibt mir Startkapital? Wie sieht es mit der MWS aus?
- Gibt es in diesem Zusammenhang Fördermittel, Subventionen, Unterstützung?
- Mein PC spinnt, wie kriege ich das jetzt wieder in Ordnung, wer kann mir jetzt weiterhelfen?
- Ich habe mein Budget völlig verkalkuliert, wer hilft mir, ein gutes Budget aufzustellen?

Gehen die Fragen in diese Richtung, kann mit einem Coach sehr viel erreicht werden:

- Habe ich eine Idee, die ich verwirklichen will?
- Brauche ich jemanden, der mir dazu Feedback gibt und mir hilft, die Idee Schritt für Schritt umzusetzen?
- Möchte ich meine Zukunft neu gestalten? (Partner, Karriere, Beruf, Visionen)
- Ich weiss zwar noch nicht genau, was ich verändern will, aber ich spüre genau, etwas muss jetzt passieren.
- In welche Richtung soll ich gehen?
- Ich will mehr Zeit haben für mich, mehr Lebensfreude, mich selber wichtiger nehmen, wie machen?
- Ich will weniger Stress haben bei der Arbeit, wie könnte ich das verändern?
- Wie kann ich Entscheidungen besser treffen?
- Ich will mein Leben jetzt selber in die Hand nehmen, brauche dabei Unterstützung.
- Wie kann ich mit meinen Mitarbeitern besser umgehen?
- Ich hab genügend Geld, auch Zeit, aber mir fehlt der Sinn im Leben.