

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

Ablauf eines onlineCoachings

Beratungsbedarf:

- Erkennen des Wunsches nach individueller Unterstützung

Erstes Kennenlernen:

- Auf der Webseite. Kontaktaufnahme über die **Kontaktseite** | **E-Mail**

Verträge – Grundlage der Beratungsbeziehung:

- Kontrakt: Formales & Zusammenarbeit

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 – nach 3 Monaten

Und so sieht es auf der Coaching-Plattform aus:

The screenshot shows a web interface for a virtual coaching room. On the left, there is a navigation sidebar with sections for 'Navigation' and 'Einstellungen'. The main content area features a welcome message from 'Brigitte Koch' and three main sections: 'Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches', 'Mein Coachingziel', and 'Suche in Foren'. The 'Suche in Foren' section includes a search input field and a 'Start' button. The 'Neue Aktivitäten' section shows a recent activity from March 29, 2017.

Virtueller Coachingraum 114

Startseite ► Virtueller Coachingraum 114

[Bearbeiten einschalten](#)

Navigation

- Startseite
 - Dashboard
 - Website
 - Dieser Kurs
 - Virtueller Coachingraum 114**
 - Teilnehmer/innen
 - Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches
 - Mein Coachingziel
 - Thema 3
 - Thema 4
 - Meine Kurse

Einstellungen

- Kurs-Administration
 - [Bearbeiten einschalten](#)
 - [Einstellungen](#)
 - [Nutzer/innen](#)

Moin Frau Musterfrau!

Sie haben den Weg hier her hoffentlich gut gefunden und ich begrüße Sie ganz herzlich in unserem virtuellen Coachingraum. Schauen Sie sich um und fühlen Sie sich wohl.

Ich freue mich auf eine produktive Zusammenarbeit mit Ihnen. 😊

Mit besten Grüßen

Brigitte Koch

Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches

Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches

Mein Coachingziel

Coachingforum

Suche in Foren

[Start](#)

[Erweiterte Suche ?](#)


Neue Aktivitäten

Aktivität seit Mittwoch, 29. März 2017, 21:14

Alle Aktivitäten der letzten Zeit

Keine vorherige Aktivität


Und so sieht es auf der Coaching-Plattform aus:

das-onlineCoaching Brigitte Koch 

Virtueller Coachingraum 114





Startseite ▶ Virtueller Coachingraum 114 ▶ Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches ▶ Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches ? Suche in Foren

Navigation

- Startseite
- Dashboard
- ▶ Website
- ▼ Dieser Kurs
 - ▼ Virtueller Coachingraum 114
 - ▶ Teilnehmer/innen
 - ▼ Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches
 -  **Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches**
 - ▶ Mein Coachingziel
 - ▶ Thema 3
 - ▶ Thema 4
 - ▶ Meine Kurse

Anliegen, Kontrakt & Organisatorisches

Hier ist der Platz für alles Formale, Organisatorische und das Anliegen....

Thema	Begonnen von	Antworten	Ungelesen ✓	Letzter Beitrag
Das Anliegen	 Brigitte Koch	0	0	Brigitte Koch Do, 6. Okt 2016, 10:36
Formaler Kontrakt & Spielregeln	 Brigitte Koch	0	0	Brigitte Koch Do, 6. Okt 2016, 10:34
Was ist das Besondere an Coaching?	 Brigitte Koch	0	0	Brigitte Koch Do, 6. Okt 2016, 10:23
Besonderheiten computervermittelter Kommunikation	 Brigitte Koch	0	0	Brigitte Koch Do, 6. Okt 2016, 10:21

Kern des BeraterInnenverhaltens: Interventionen:

Schriftlicher Dialog

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 Liebesgeschich-te! ☹ 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

Vorteile von asynchronem onlineCoaching

Zeitliche und räumliche Unabhängigkeit

 anytime

 anyplace

 anypace

Zeit- und Kostenersparnis und Reisekosten)

(Reisezeit

Vorteile von asynchronem onlineCoaching

Die Coaching-Beziehung profitiert von

- ☞ der Effektivität der Beziehungsentwicklung bei Online-Begegnungen

- ☞ dem Effekt der „psychologische Anonymität“:

„Im online spricht man gleichsam mit einem ‚schlauem Spiegel‘, der kritisch zuhört und Fragen stellt. Ist der Augenblick vergangen, ist auch das Spiegelbild verschwunden und es bleiben keine ‚Spuren‘. Es ist ein gutes, ein sicheres Gefühl!“

- ☞ Die „Anonymität“ der Coach führt zu einer „privaten Selbstaufmerksamkeit“, die die Konzentration auf die eigenen Standards und Werte unterstützt.

- ☞ Eine längere Kommunikationsbeziehung und positive Erwartungshaltungen sorgen für die Entstehung eines besonders positiven Eindrucks

Vorteile von asynchronem onlineCoaching

Ungleichzeitigkeit bedeutet

 Zeit zum Nachdenken – für beide Seiten

 Nachhaltigkeit

„Ein Satz ist schnell gesprochen, aber man braucht ein Vielfaches an Zeit, um ihn zu schreiben – und um diesen Zeitfaktor länger beschäftigt man sich auch damit!“

 den richtigen Zeitpunkt

„Die Fragen und Anregungen von Dir konnte ich in mir so lange arbeiten lassen, wie es eben notwendig war, und ich war nicht auf eine bestimmte Zeit festgelegt.(...) andererseits am besten zu meiner Stimmung und Lust. Und alles was mit Lust gemacht wird, wird bekanntlich besonders gut.“

Das Schreiben

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

Zum Schluss: Danke für Ihre Aufmerksamkeit! 😊

- Deutsche Gesellschaft für Onlineberatung: www.dgob.de
- OnlineCoaching: Wenn nur der Text spricht
<http://www.personalmanagement.info/de/infopool/fachartikel/onlinecoaching.php>
- Ist Online-Coaching „richtiges“ Coaching?
www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0109/koch.pdf

Brigitte Koch

Bungenstraße 17

21682 Stade

04141 43954

koch@das-onlinecoaching.com

www.consulta-managementberatung.de

www.das-onlineCoaching.com

www.das-onlineCoaching.de