



# Coaching-Weiterbildung für Jugendcoaches

Ein Weiterbildungsangebot für Coaches der Sozialen Initiative Oberösterreich.

Das Angebot ist aus dem Bedürfnis entstanden, in einer internen Weiterbildung das spezifische Prozess- und Erfahrungswissen der Coaches zu nutzen, zu erweitern und zu vertiefen.

Daher wird darauf verzichtet *eine* spezifische Methode zu vermitteln.

Es werden stattdessen Erfahrungsräume und Themen definiert, in denen die TeilnehmerInnen – ausgehend von ihren eigenen methodischen Hintergründen und konkreten Erfahrungswelten – die Möglichkeit haben, ihre Praxis zu reflektieren, zu bereichern und zu verbessern und sich untereinander auszutauschen. Das Spektrum der vermittelten Inputs ist bewusst breit: Lösungsorientierte Ansätze, systemische Ansätze, Ressourcenorientierung, prozessorientierte Psychologie, Psychodrama usw. Wichtig ist dabei vor allem der Transfer in das ganz konkrete Coaching-Setting, in dem ja die Persönlichkeit der Coaches mit der spezifischen Situation der Jugendlichen möglichst hilfreich interagieren soll.

Jeder Themenblock beginnt mit einem kurzen anregenden Input. Kleine praxisorientierte Experimente verknüpfen danach das Thema mit der eigenen Erfahrungswelt. Es gibt Raum, um Neues auszuprobieren und einzüben. Theoretische und praktische Erkenntnisse werden am Ende von jedem Block gesammelt. Dabei ist der Fokus auf der Frage, wie sich diese in die individuelle Arbeit und in die gemeinsame Philosophie integrieren lassen.

## Themenblöcke

### 1) *Die Welt aus den Augen der Jugendlichen sehen*

Ausgangslage ist das Wissen um die Unmöglichkeit, die Erfahrungswelt eines anderen Menschen von außen zu erfassen oder zu verstehen. Diese grundsätzliche Hermetik von Erfahrungswelten ist kein Grund zur Resignation sondern eine Einladung Neugierde und Bescheidenheit als Werkzeuge zu sehen, wenn es darum geht die Jugendlichen und ihre Welt verstehen zu wollen. Sich darauf einzulassen, heißt immer auch, die eigene Weltansicht bis zu einem gewissen Grad in Frage zu stellen. Konkret vergleichen wir Erkenntnisse aus der Sozialforschung mit unseren eigenen Erfahrungen mit den Jugendlichen und diese mit den Erinnerungen aus unserer eigenen Jugendzeit.

- Welche Unterschiede gibt es zwischen der aktuellen Situation und unserer eigenen Jugendzeit?
- Was sind unsere eigenen Vorstellungen von Ausbildung und Arbeitswelt und welche Bilder haben Jugendliche heute?
- Ist es möglich die konkrete Beratungssituation aus den Augen der Jugendlichen zu sehen?

Ziel: Realistische Empathie für die Zielgruppe entwickeln

### 2) *Begegnungsräume – Die Bühne unserer Arbeit*

Coachingarbeit findet immer in konkreten Situationen statt. Ob die Jugendlichen zu den Coaches kommen oder aufgesucht werden, ob die Beratung verpflichtend oder freiwillig ist, in Räumen stattfindet oder im Freien, mit Einzelpersonen oder Gruppen: Das gesamte Setting und die Rahmenbedingungen ermöglichen und limitieren zugleich. Zusätzlich prallen in jedem Coaching unsere eigenen Erwartungen und Stimmungslagen mit denen unserer KlientInnen zusammen. Dieser bildet in gewisser Weise der „Soundtrack“ jeder konkreten Situation. Coachings aus der Perspektive dieser Konkretisierungen anzuschauen, ermöglicht uns einen deskriptiven Blick



auf unsere Arbeit. Dieser weicht oft beträchtlich von dem in Ausbildung vermittelten präskriptiven Ansätzen ab. Ein Blick auf diese Differenz ermöglicht individuelle Lernprozesse.

Ziel: Bewusstsein über Ressourcen und Limitationen des spezifischen Coaching-Settings entwickeln. Realistische Möglichkeiten sehen und unrealistische Erwartungen an die eigene Arbeit/Wirksamkeit loslassen.

### **3) *Die Dynamik von Veränderungsprozessen***

Für die Begleitung von Veränderungsprozessen sind Ansätze aus der Prozessberatung hilfreich. Fachberatung ist als Grundlage natürlich auch wichtig, greift im Coaching jedoch zu kurz. So braucht jede Veränderung eine „Aufwärmphase“, in der einerseits die Irritation in Bezug auf wenig hilfreiche Muster der eigenen Bewältigungsstrategien wachsen und andererseits die Lust und die Neugierde auf etwas Neues wach wird. Kreativität und Spontaneität sind dabei Schlüsselbegriffe. In einem Coaching geht es dabei um die Gestaltung von Prozessen und um das richtige Timing.

Ziel: Eine Landkarte kennen lernen, die hilft, sicherer durch die verwirrenden Aspekte der Prozessberatung zu navigieren. Ein gutes Timing finden im Umgang mit Interventionen. Sich bewusst werden, wann die Rolle der Prozessbegleitung und wann die der einer Fachberatung sinnvoll ist und welchen dieser „Hüte“ wir gerade aufgesetzt haben.

### **4) *Prozessorientierte Kommunikation***

Coaching-Arbeit ist immer ein sensibles Zusammenspiel von verbaler und nonverbaler Kommunikation. Bei der prozessorientierten Kommunikation beobachten wir das Feedback unseres Gegenübers sehr aufmerksam. Auf Feedback achten, ist der Schlüssel eines produktiven Beratungsprozesses. Was nehme ich bei meinem Gegenüber war und wie beobachte ich auch meine eigenen Reaktionen darauf? Kann ich diese beiden Beobachtungen in einem Zusammenhang sehen, mit dem die Geschichte unserer Interaktion in einem neuen Licht erscheint?

Ziel: Den Umgang mit positivem und negativem Feedback auf unsere Interventionen erkennen und den Flow der Kommunikation zwischen Coachee und Coach finden, der nötig ist, um eine konstruktive Beziehung aufzubauen.

### **5) *Werte, Ziele, Qualitäten: Was uns leitet***

Veränderung braucht eine intrinsische Motivation. Diese taucht keimhaft in vielen Interaktionen auf. Diese Keime gilt es zu erkennen und zu verstärken. Eine wichtige Quelle sind die Erzählungen der Jugendlichen in Momenten, wo Begeisterung spürbar wird. Diese Berichte müssen jedoch oft gedeutet, verstärkt und in einen fruchtbaren neuen Kontext gestellt werden. Hilfreich ist hier weder ein direktes Übertragen einer Begeisterung in eine Berufsperspektive („wenn du gut und gern Fußball spielst, solltest du Fußball Profi werden“), noch ein übergehen von Motivationskeimen („das ist ja schön und gut, aber nutz die Zeit lieber um deinen Schulabschluss nachzuholen“).

Ziel: Lernen, die intrinsische Motivation zu erkennen, die Qualität darin zu entdecken und sinnvoll zu verstärken.

### **6) *Veränderungsprozess aus systemischer Sicht***

Die Jugendlichen sind in verschiedene soziale Systeme eingebettet: Milieu, Familie und Peergroups können die Entwicklung fördern oder hemmen. Auch unsere eigene Beziehung mit den Coaches ist ein sozialer Mikrokosmos der mehr oder weniger Wirkung entfalten kann. Jeder Mensch hat ein ganz spezifisches Netz von Beziehungen und damit verbundenen Glaubenssystemen. Wie analysieren wir dieses Beziehungsgeflecht und wie machen wir es für den Coachingprozess nutzbar?

Ziel: Die Einflüsse des sozialen Umfeldes auf die Jugendlichen erkennen und die fördernden Aspekte davon verstärken.



### **7) *Beziehung, Beziehung, Beziehung***

Die größte Wirkung entfalten wir, wenn wir in Beziehung sind. Beziehung ist ein großartiges Werkzeug, wir werden dadurch aber auch immer wieder in die Erlebniswelten und Abgründe der Jugendlichen hineingezogen. Das Wissen um die Dynamik von Übertragung und Gegenübertragung gehört zu den Grundlagen einer gesunden professionellen Beziehungsarbeit. Hier kommen wir nicht darum herum, einen Blick in unsere eigene Psyche zu werfen. Die Chance zum Persönlichkeitswachstum ist ein schöner Nebeneffekt des Berufsbildes Jugendcoach.

Ziel: Übertragung und Gegenübertragung im eigenen Erleben erkennen und nutzen

### **8) *Gesund bleiben***

Unsere eigenen Körperwahrnehmungen, unser „emotionale Körper“ muss gepflegt werden. Er ist nicht nur ein sensibles Diagnose- und Arbeitsinstrument, sondern auch die Quelle unserer Vitalität. Um langfristig gesund zu bleiben, brauchen wir dafür Achtsamkeit und Selbstsorge.

Ziel: Unsere Körperempfindungen zur Stressprofilaxe nutzen.

### ***Leitung:***

*Thomas Diener ist Laufbahnberater, Coach und Supervisor. Er unterrichtet einen kreativen Zugang zur Berufsorientierung in verschiedenen europäischen Ländern. Publikationen: „Berufs- und Lebensnavigation – Individuelle Zugänge zur Arbeitswelt“ Im Sammelband "Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung: Neue Entwicklungen aus Wissenschaft und Praxis", Bertelsmann 2011, „Tu, was du wirklich, wirklich willst! Die Alchemie der Berufsnavigation“ Tredition 2016, „Tu, was du wirklich, wirklich willst! Der Lifedesign-Workshop zur Berufsnavigation“ Tredition 2016. Mehr Infos: [www.fairwork.com](http://www.fairwork.com)*