

## INFORMATIONEN ZUM COACHING AN DER SRH HOCHSCHULE HEIDELBERG

### 1. Was ist Coaching?

Coaching ist ein Dialog mit dem Ziel, Fähigkeiten (wieder) frei zu setzen. Es ist keine Beratung und keine Therapie, sondern Hilfe zur Selbsthilfe.

Coaching eröffnet Ihnen Wahlmöglichkeiten zu Ihren bisherigen Handlungsmustern. Es hilft Ihnen, zielgerichtet und effektiv zu handeln, Zeit zu finden für Wichtiges, gelassen und freundlich zu sein im Umgang mit Anderen.

Man kann Coaching auch mit einer Hebammentätigkeit vergleichen: Der Coach hilft einer (oft unbewusst vorhandenen) Lösung, leichter ans Licht zu kommen.

### 2. Wann hilft Coaching?

Coaching an der SRH Hochschule ist geeignet für psychisch stabile Studierende, die ihr Verhalten im Studienkontext optimieren möchten.

Einige Beispiele:

#### Im Studium:

„Ich habe eigentlich immer recht gut lernen können. Aber der Stoff, der jetzt für die Prüfungen verlangt wird, erscheint vor mir wie ein Berg. Wie soll ich den bloß bewältigen?“

„Ich habe den ganzen Tag eingeplant, um endlich zu lernen, aber stattdessen fange ich an, alte Mails abzulegen, noch rasch aufzuräumen...“

„Ich ärgere mich so über meinen Chef/Prof/Lehrer, dass ich fast krank davon werde...“

„Wenn ich andere höre, dann klingen die oft so cool. Ich denke immer, ich kann es eigentlich nicht wirklich.“

„In der Gruppe bekomme ich den Mund nicht auf, und hinterher denke ich, hättest Du doch was gesagt! So toll waren die Beiträge der anderen auch nicht.“

„Wenn ich nur wüsste, ob das wirklich das richtige Studienfach / der richtige Job für mich ist!“

#### Vor Prüfungen und Präsentationen:

„Ich habe so viel gelernt, aber in der Prüfung hab ich bestimmt wieder einen Black-out!“

„Die Klausur ist erst in drei Wochen, aber ich mache mich jetzt schon völlig verrückt. Ich wäre so gern etwas gelassener.“

Ich bin sonst nicht unbedingt schüchtern, aber wenn ich an die nächste Präsentation / Entwurfsvorstellung denke, wird mir jetzt schon ganz anders....

„Als wir uns vorher gegenseitig abhörten, konnte ich alles. Aber in der mündlichen Prüfung war einfach alles weg.“

#### Am Übergang in das Berufsleben:

„Ich hab verschiedene Ideen, was ich mal machen möchte, aber irgendwie ist mir mein Weg noch unklar...“

„Ich würde eigentlich gern mal in dem xy-Bereich arbeiten, aber ich weiß nicht, ob ich das kann...“

„Ich weiß, wo ich hin will. Aber irgendwie komme ich nicht in die Gänge...“

„Ich finde, ich bin genau richtig für diese Stelle. Wenn ich das nur beim Bewerbungsgespräch gut rüberbringen könnte...“

### 3. Wie geht Coaching?

#### Die Lösung steht im Mittelpunkt

Systemisches Coaching ist lösungsorientiert: „Was kann ich tun, damit es mir morgen besser geht?“ Ein langwieriges Erforschen der Kindheit nach evtl. Problemursachen findet im Coaching nicht statt.

#### Kleine Änderung – große Wirkung

Systemisches Coaching geht unter anderem davon aus, dass auch eine kleine Änderung im System, also z.B. die Änderung einer eigenen Verhaltens- oder Sichtweise, Auswirkungen auf das Verhalten anderer Personen im System hat. Zum „System“ gehören die Menschen, mit denen man zu tun hat, mit denen man auf irgendeine Weise verbunden ist, ob in der Familie, im Kollegium, im Geschäftsleben, in Partnerschaft oder Freundeskreis.

#### wertschätzend

Ein Coach lässt sich wertschätzend auf Ihre Sicht der Dinge ein. Systemisches Coaching geht davon aus, dass die erforderlichen Ressourcen zur Lösung in Ihnen vorhanden sind und durch das Coaching abrufbar werden.

#### diskret

Auch mit sehr wenigen Informationen über Ihre Problemhintergründe kann Coaching erfolgreich durchgeführt werden. Ein systemischer Coach begleitet sie aufmerksam beobachtend in Ihrem Prozess zur Lösungsfindung und erhält dadurch die für den Coaching-Erfolg wichtigen Informationen. Ein „Seelenstriptease“ wäre für den Coaching-Prozess eher hinderlich.

#### kurz

Coaching ist ein Kurzzeit-Verfahren. In der Regel sind 2-5 Sitzungen sinnvoll. Je nach Problemstellung können Sie auch nach bereits einer Sitzung Ihre Lösung finden.

### 4. Wie kommt man dran?

Ein Coaching an der SRH Hochschule wird in der Regel über Ihre/n Vertrauensdozenten/in vermittelt. Wenn Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen in der Akademie für Hochschullehre aber auch gern direkt weiter.

### 5. Wo finden die Coachings statt?

Die Coachings finden in der Regel im „Raum der Lehre“ (T22) im Tower in der Ludwig-Guttman-Straße 6 statt.

### 6. Kosten

Die SRH Hochschule finanziert je Coachee bis zu drei Coaching-Sitzungen. Das ist eine gute Zahl, um Lösungen anzustoßen. Jede Sitzung dauert ca. 1 bis 1,5 Stunden.

### 7. Wer coacht?

Zurzeit ist Prof. Dr.-Ing. Susanne Edinger unser Coach. Sie hat über 20 Jahre Erfahrung in der Hochschullehre, ist seit 1994 an der SRH Hochschule und arbeitet seit 2005 auch im Bereich Coaching.

Sie erreichen Frau Edinger am besten per E-Mail: [susanne.edinger@fh-heidelberg.de](mailto:susanne.edinger@fh-heidelberg.de)

Wenn Sie mehr zu ihrer Person wissen möchten: <http://www.susanne-edinger.de/>

## 8. Methoden

Hier finden Sie einige der Methoden, die im Coaching angewendet werden. Sie variieren je nach Coach.

- Systemische Fragen
- Lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer
- Wingwave – Coaching im Leistungskontext
- Formate aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP)
- Soziales Panorama nach Lukas Derks
- Assoziative Verfahren über Bilder und Metaphern