



## *In 4 Schritten zum richtigen Coach - Inklusive Checkliste*

Coaching ist zu einer sehr attraktiven Unterstützungsform geworden und bietet sich für die persönliche Weiterentwicklung in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen an. Doch es ist gar nicht sooo einfach den richtigen Coach für sich zu finden.

In diesem Worksheet beschreiben wir dir **vier einfache und effektive Schritte**, wie du den richtigen Coach für dich findest. Um dir die Suche noch weiter zu erleichtern, findest du zudem eine **geniale Checkliste**, die dir helfen wird dich für den richtigen Coach zu entscheiden.

Doch bevor du anfängst im Dschungel der Coaches nach dem richtigen Coach für dich zu suchen, verschaffe dir **zuerst Klarheit** darüber, was du dir von einem Coaching wünschst und was du selbst bereit bist dafür zu geben. Wenn dir klar und bewusst ist, wofür du dir ein Coaching wünschst und was dir bei deinem Coach wichtig sein wird, wird deine Suche um einiges erleichtert.

Um welches Thema soll sich mein Coaching drehen?

Was möchte ich durch mein Coaching erreichen?

Was ist mir bei einem Coach besonders wichtig? Wie sollte er/sie sein?

Welche Art von Coaching wünsche ich mir? (z.B. persönlicher Kontakt vor Ort, online Coaching via Videotelefonie)

Was bin ich bereit selbst dafür zu tun? (z.B. Bezahlung, Aufgaben außerhalb des Coachings durchführen)



## Schritt 1: Starte deine aktive Suche

Wenn deine aktive Suche startet, nutze das Internet, um nach Coaches zu recherchieren. Suchen kannst du z.B. bei Google, Facebook, Xing oder auf speziellen Datenbanken für Coaches. Sogar auf Instagram oder Pinterest kannst du inzwischen nach Coaches suchen.

Die Suche im Internet wird deutlich leichter und effektiver, wenn du dein Thema als Suchbegriff angibst:

Z.B.: „Coach für Selbstständige“ oder „Coach für Mütter“ oder „Coaching für erfüllte Partnerschaft in Würzburg“

Je konkreter deine Suchanfrage im Internet ist, desto wahrscheinlicher wird es, dass du einen Coach findest, der dir weiterhelfen kann. Nutze Suchbegriffe, die dein Coaching-Thema beschreiben und ergänze sie mit weiteren Suchbegriffen, die dir wichtig wären (z.B. die Stadt, wenn du gerne vor Ort gecoacht werden möchtest).

## Schritt 2: Wähle deine Favoriten

Suche bitte nicht ewig nach dem einen hyper-perfekten Coach, denn damit läufst du Gefahr dich im Dschungel der Coaches zu verlieren und am Ende vor lauter Unübersichtlichkeit vielleicht sogar auch deine Geduld und Motivation einzubüßen.

Lege 3 bis 5 Coaches fest, die dein Interesse auf den ersten Blick geweckt haben. Schau dir die **Internetseiten** deiner Favoriten an und verschaffe dir einen **ersten Eindruck**.

Coach 1 Name:

Internetseite:

Coach 2 Name:

Internetseite:

Coach 3 Name:

Internetseite:

Coach 4 Name:

Internetseite:

Coach 5 Name:

Internetseite:



### Schritt 3: Nimm Kontakt auf




















Unabhängig davon wie viele Informationen eine Internetseite über einen Coach bietet, es ist immer sinnvoll persönlich Kontakt mit dem Coach aufzunehmen und ihn genauer unter die Lupe zu nehmen. Vor allem, wenn du vor hast intensiv und persönlich mit jemandem an deinen Themen zu arbeiten.

Die folgende **Checkliste** wird dir dabei helfen den Coach, seine/ihre Arbeit und seine/ihre Angebote näher kennen zu lernen. Du kannst anhand dieser Checkliste für dich festlegen, was dir bei einem Coach besonders wichtig ist, bevor du ihn engagierst. So kann dir diese Checkliste beim Verfassen deiner E-Mail an den Coach helfen. Auch kannst du diese Checkliste in dein Vorgespräch mit dem Coach mitnehmen und während des Gesprächs deine Fragen, Wünsche und konkrete Punkte aus der Checkliste mit dem Coach klären. So kannst du alle für dich wichtigen Punkte im Blick behalten und damit deinen Coach auf Herz und Nieren prüfen.

**Tip:** Schau dir die Checkliste zunächst in Ruhe an und markiere die Punkte, die dir bei einem Coach besonders wichtig sind. Nicht für jeden sind z.B. vorzeigbare Referenzen so wichtig, wie der persönliche Eindruck und umgekehrt.

Je mehr Punkte auf dieser Checkliste mit einem lächelnden Smiley zutreffen, umso einfacher wird es dir am Ende fallen, deine Entscheidung zu treffen. Insbesondere die Punkte, die du als besonders wichtig markiert hast, sollten nicht negativ ausfallen.

---

1	Der Coach hat eine professionelle und ansprechende Internetpräsenz	  
2	Der Coach kann mir ein kostenfreies Kennenlerngespräch anbieten (Achtung: Kein reines Verkaufsgespräch!)	  
3	Im Vorgespräch lernen wir uns kennen und ich bekomme die Möglichkeit meine Fragen zu stellen und Wünsche zu äußern.	  
4	Der Coach verfügt über eine qualitative Ausbildung im passenden Bereich (z.B. Hochschulstudium oder Ausbildung, Achtung: nachweisbare Referenzen sagen noch nichts über einen guten Coach aus!)	  
5	Der Coach hat Berufserfahrung in seinem/ihrer Themenbereich, er/sie wirkt auf mich wie ein Profi	  
6	Der Coach beschreibt mir seine Arbeitseinstellung und mir wird klar hier arbeitet jemand mit Herzblut und nicht aus reiner Profit-Lust	  
7	Der Coach kann mir seine/ihre Arbeitsweise und seine/ihre Coaching-Methoden beschreiben	  
8	Der Coach macht mir deutlich, dass er/sie eine Methode hat, aber individuell nach meinen Bedürfnissen mit mir arbeiten wird. Ich werde in kein Paket gepresst.	  
9	Der Coach bietet verschiedene attraktive Dienstleistungen an, die mich sehr ansprechen. Ich bekomme dazu mehr Informationen.	  
10	Der Coach informiert mich über Dauer der Sitzungen, Umfang der Coaching-Betreuung und die Höhe des Honorars	  

---



- |    |   |                       |                       |                       |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 11 | Der Coach gewährleistet Datensicherheit und Verschwiegenheit (z.B. Benutzung von SLL, verschlüsselte Email-Systeme, etc.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Preis-Leistungsverhältnis fühlen sich für mich gut an   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Der Coach drängt mich nicht sofort zu einer Entscheidung oder einem Kauf, sondern gibt mir Bedenkzeit                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Bei offline-Coaching: Der Coach verfügt über Praxisräume  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Bei online-Coaching: Der Coach erklärt mir, wie das online-Coaching aussehen wird   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Der Coach lässt sich regelmäßig von anderen Experten begutachten und supervidieren  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Der Coach setzt einen Coachingvertrag auf, der eine Verschwiegenheitsklausel und eine Ausstiegsklausel beinhaltet         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Der Coach klärt mich über Chancen, Grenzen und Risiken eines Coachings auf  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Der Coach macht mir keine blumigen Versprechungen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Der Coach wirkt auf mich authentisch, sympathisch, freundlich, vertrauenswürdig und glaubwürdig                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Ich fühle mich gleich wohl in meinem ersten Gespräch mit dem Coach, die Chemie stimmt zwischen uns                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | Der Coach gibt mir das Gefühl wirklich an meinen Themen mit mir arbeiten zu wollen und zu können                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Ich habe ein gutes Bauchgefühl bei dem Coach  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Hier haben deine eigenen Kriterien Platz, die dir bei der Auswahl deines Coaches besonders wichtig wären:



## Schritt 4: Triff deine Entscheidung

Die ersten drei Schritte und die Checkliste haben dir hoffentlich dabei geholfen mindestens einen Coach zu finden, mit dem du dir ein Coaching richtig gut vorstellen kannst.

Aber bevor du dich endgültig festlegst, schlaf eine Naht drüber und lass dich von niemandem zu einer „Jetzt oder gar nicht“-Entscheidung drängen.

Natürlich kann es sein, dass dein Bauchgefühl gar keine lange Bedenkzeit mehr braucht, weil du mit Kopf und Herz bereits von einem Coach überzeugt bist. Dann vertraue deinem Bauchgefühl!

Wenn du dich entschieden hast, teile dies deinem Coach mit und erteile den anderen Kandidaten eine Absage. Auch wenn es unangenehm ist jemandem „einen Korb“ zu geben, ist es doch fair denjenigen nicht warten zu lassen.

Wir wünschen dir eine erfolgreiche, nicht zu komplizierte Suche nach deinem Wunschcoach und ein großartiges Coaching!

*Deine Angelina & Tatjana*

Wir glauben daran, dass wir Menschen bereits alles in uns tragen, um uns ein glückliches und erfülltes Leben zu ermöglichen. Doch manchmal ist es sehr schwer den Weg zu Glück und Erfüllung alleine zu gehen.

Deine Lebensreise musst du nicht alleine gehen. Wenn du dir eine intensive, persönliche Unterstützung wünschst, dann laden wir dich ein uns persönlich kennenzulernen.  
Kontaktiere uns, wir freuen uns von dir zu hören:  
[mail@stunningfemininity.de](mailto:mail@stunningfemininity.de)

Wir haben den Wunsch so viele Frauen wie möglich bei der Gestaltung eines glücklichen und erfüllten Lebens zu unterstützen. Wir begleiten dich und weitere Frauen auch weiterhin herzensgerne mit unserem Wissen und unserer Liebe, wenn du es uns erlaubst.

Mehr von uns findest du hier:

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/StunningFemininity.AtemberaubendWeiblich/>

PINTEREST:

<https://www.pinterest.de/StunningFemininity/>

INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/stunningfemininity/>

YOUTUBE:

[https://www.youtube.com/channel/UCOOa8obw8rkidKADrRy7S7w?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCOOa8obw8rkidKADrRy7S7w?view_as=subscriber)

©2019, Angelina Ister & Tatjana Heidemann, Stunning Femininity, Alle Rechte vorbehalten.