

# ALPHA

## DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

AUFLAGE 374 658 / TEL. 044 248 40 41 / STELLEN@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN: WWW.ALPHA.CH

PERSONALENTWICKLUNG

# Online-Coaching eröffnet neue Möglichkeiten

Zahlreiche Studien aus verschiedenen Online-Beratungsfeldern belegen, dass Online-Beratung ebenso wirksam und persönlich ist wie die klassische Präsenzberatung. Und darüber hinaus einige Vorteile bietet. *Von Martin Weiss (\*)*

«Online-Coaching? Beratung ohne direkten Kontakt kann doch nicht funktionieren – viel zu anonym, kompliziert, oberflächlich!» Mit solchen skeptischen Kommentaren sind wir öfters konfrontiert, wenn wir mit HR-Fachleuten und Coaches über das Thema sprechen. Was aber in unseren Breitengraden im Businessbereich für viele noch unmöglich scheint, hat sich in anderen Ländern längst bewährt. Unsere bisherigen Erfahrungen zeigen, dass Online-Coaching eine kostengünstige und effiziente Alternative zum Präsenzcoaching ist. Online Coaching bezeichnet computergestützte Beratung über das Internet. Die Kommunikationsformen sind Video-Chat und Text-Chat (zeitgleich) sowie Textnachrichten und Newsgroups (zeitversetzt).

### Sonia Meier wagt es...

Sonia Meier (Name geändert), Marketingfachfrau in einem grösseren Unternehmen, wurde zur Teamleiterin befördert. Dies erfüllt sie einerseits mit Stolz, andererseits ängstigt sie die Vorstellung, der neuen

Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Um mehr Sicherheit zu gewinnen, möchte sie in den ersten Monaten von einem erfahrenen externen Coach begleitet werden.

### Zeitliche und örtliche Unabhängigkeit

Da Frau Meier häufig unterwegs ist und in einem hektischen Umfeld arbeitet, entscheidet sie sich für ein Online-Coaching. Sie erspart sich dadurch die Reisezeit zum Coach und kann sich mit den Coaching-Themen auseinandersetzen, wenn sie die nötige Musse hat. Aus einer von der Personalabteilung empfohlenen Liste von Online-Coaches wählt sie ihren Coach aus. Beim ersten Kontakt werden die Rahmenbedingungen gemeinsam festgelegt. Frau Meier entscheidet sich für die Kommunikation über Textnachrichten. Sie erhält jeweils eine Antwort innerhalb von zwei Arbeitstagen und kann in dringenden Fällen den Video-Chat nutzen.

### Nah am Geschehen

Das Coaching beginnt. Nach der Klärung der Fragestellung vereinbart Frau Meier mit

dem Coach die Beratungsziele. In der darauf folgenden Arbeitsphase kann sie ihre Anliegen zeitnah mit dem Coach austauschen, Strategien entwickeln und direkt im Arbeitsalltag umsetzen. Nach drei Monaten schliesst sie das Coaching wie geplant ab. Sie fühlt sich ihrer neuen Rolle nun besser gewachsen und hat die nötige Sicherheit, weitere Herausforderungen selbstständig zu meistern.

Obwohl sie ihrem Coach nie persönlich begegnet ist, hat sich schnell eine vertraute Beziehung entwickelt. Sonia Meier ist erstaunt



Martin Weiss: «Grundsätzlich lassen sich alle Fragestellungen online bearbeiten.»

darüber, wie schnell sie sich ihrem Coach gegenüber öffnen konnte, ihre Themen vertieft behandelte und wie konsequent sie daran blieb. Für die von Frau Meier geschilderten Effekte gibt es mehrere Erklärungen:

- Eine Coaching-Beziehung via Internet wird als besser eingeschätzt als Präsenzberatungen, vermutlich, weil der durch die Virtualität geschaffene Möglichkeitsraum Idealisierung fördert.
- Aufgrund der relativen Anonymität ist die Bereitschaft zur Selbstoffenbarung höher und Hemmschwellen liegen tiefer.
- Das Niederschreiben der eigenen Gedanken fördert das Ordnen der Anliegen und Probleme und damit die Selbstreflexion.
- Die Schriftlichkeit nimmt Druck weg. «Fragen können Kinder kriegen», es ist Raum da, damit sich die Antworten entwickeln können.
- Online-Beratung hat eine höhere Transfereffizienz, weil die Schriftlichkeit dauerhaft verfügbar ist und auch später «reproduziert» werden kann.

### Welche Anliegen eignen sich?

Häufig geht es um Klärungs- oder Entscheidungsprozesse. Der Schwerpunkt

liegt dabei auf Fragestellungen aus dem beruflichen Kontext wie Führungsthemen, Karriere und Zukunftsplanung, berufliche Neuorientierung, Selbst- und Zeitmanagement, zwischenmenschliche Konflikte und Burnout-Prävention oder Burnout-Nachbearbeitung.

### Worauf ist zu achten?

Online-Beratung wird heute oft über E-Mail, Telefon oder Skype durchgeführt. Diese Kommunikationsmittel sind jedoch aufgrund der fehlenden Datensicherheit fragwürdig. Seriöse Anbieter arbeiten mit einer webbasierten Software, die einen gesicherten Serverstandort und eine sichere Verschlüsselung der Daten

(Fortsetzung auf der letzten Seite)

## DIE LETZTE SEITE

### › Leisure Traveller

Tourismus zerstört nicht nur

### › Lohngrafik

Maschinen-, Metall- und Elektroindustrie

### › Aktuelle Bildungsangebote

(Fortsetzung Leitartikel)

gewährleistet. Achten Sie darauf, dass der Online-Coach durch eine Schweizerische Beratungsorganisation zertifiziert ist und dass er über eine mehrjährige Erfahrung im Präsenz-Coaching verfügt.

### Warum ist Online-Coaching günstiger als Präsenz-Coaching?

Berater können mit Online-Coaching Leerzeiten ausfüllen und deshalb einen tieferen Tarif verrechnen. Zudem zeigen Studien, dass in der Online-Beratung Fragestellungen effizienter bearbeitet werden. Nach unseren Erfahrungen liegen die Kosten zwischen 25 und 50 Prozent tiefer als bei der Präsenzberatung, die wegfallende Reisezeit nicht eingerechnet.

### Mögliche Grenzen

Vor allem beim schriftbasierten Online-Coaching wird bei Kunden und Coaches eine gute Ausdrucksfähigkeit vorausgesetzt. Ansonsten lassen sich grundsätzlich alle Fragestellungen online bearbeiten. Denn wie bei der Präsenzberatung ist in erster Linie die Erfahrung und die Kompetenz des Coaches sowie das Engagement des Kunden ausschlaggebend für den Erfolg.

(\* Martin Weiss, dipl. Psychologe FH, Coach/Supervisor BSO und Informatiker HF, ist Managing Partner der Firma ConsX Online GmbH (www.consx.ch) sowie selbständiger Coach und Organisationsberater in Zürich (www.weiss-entwicklung.ch). ConsX hat eine umfassende Softwarelösung für Online-Berater entwickelt und bietet Coachings, Laufbahnberatungen und Psychotherapien online an. Eine Zusammenfassung der Studien finden Sie unter www.consx.ch/rekap\_studien

## LEISURE TRAVELER

### Tourismus zerstört nicht nur



**Sie engagieren sich als Geschäftsführer des Malediven-Spezialisten Manta für nachhaltiges Reisen. Wie sieht das konkret aus?** *Tourismus kann nur funktionieren, wenn sowohl die Reisenden als auch die Bereisten profitieren. Diese Botschaft umzusetzen muss unser Ziel sein. Wir versuchen dies über die Sensibilisierung der Mitarbeitenden, Partner und Kunden sowie durch intensive Zusammenarbeit mit Organisationen wie OceanCare.*

**«Nur die Fussspuren im Sand zurücklassen» – ist das überhaupt realistisch?** *Nein, natürlich nicht – aber wie gross der Fussabdruck ist, das können wir beeinflussen. Das Bewusstsein, dass guter Tourismus nur in einer intakten Umgebung Sinn macht, muss gestärkt werden. Bereits beim Einkauf von Leistungen sollte der Umgang mit der Umwelt genauso ein Thema sein wie die Arbeitsbedingungen.*

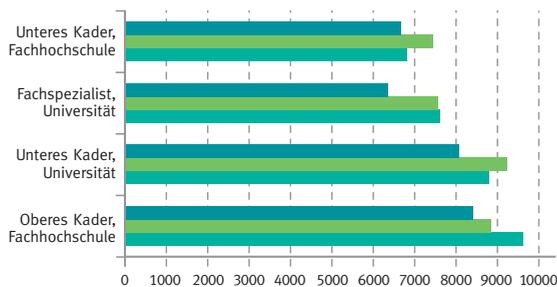
**Was können Reisende konkret unternehmen, um ihren Fussabdruck klein zu halten?** *Nicht abbaubaren Abfall nach Hause nehmen, einheimische Produkte essen, Strom und Wasser sparen und lokale Sitten respektieren. Würde die Hälfte aller Reisenden diese Punkte beachten, wäre bereits ein grosser Schritt getan.*

**Umweltorganisationen rügen den Tourismus als höchst unökologisch und sehen einen grundsätzlichen Widerspruch zwischen Reisen und Umweltschutz. Klar sind wir als Touristiker im Dilemma – aber der Tourismus zerstört nicht nur, dank ihm entstehen auch nachhaltige Schutzgebiete und Nationalparks. Auf den Malediven wurde beispielsweise der industrielle Fischfang grösstenteils verboten und damit die Zukunft der einheimischen Fischer gesichert. Für viele Destinationen ist der Tourismus zudem die mit Abstand grösste Einnahmequelle – unzählige Menschen finden durch ihn ein Auskommen für ihre Familien. Unser Job ist es, Reisen so umweltverträglich wie möglich zu machen.**

*Interview mit Andy Zraggen, Geschäftsführer des auf die Malediven spezialisierten Reiseanbieters Manta. (www.manta.ch)*

## LOHNGRAFIK

### Förderung junger Kader und Studienabgänger in der Maschinen-, Metall- und Elektroindustrie



■ Planung und Fertigung ■ Forschung und Entwicklung  
■ Vertrieb und Verkauf

Die Maschinen-, Elektro- und Metallindustrie (MEM) nimmt in der schweizerischen Volkswirtschaft eine Schlüsselstellung ein: Mit rund 330 000 Beschäftigten ist sie die grösste industrielle Arbeitgeberin.

Unter www.way-up.ch wird Maturanden durch die Maschinenindustrie – mittels zweijähriger, praxisorientierter Hightech-Ausbildung und anschliessendem Berufsabschluss – der Einstieg in die Branche ermöglicht. Der Lehrgang ebnet den Weg zur Fachhochschule, wo eine Weiterbildung zum Ingenieur offensteht.

Die Löhne wurden statistisch erhoben und entsprechen dem Median: Für die eine Hälfte der Lohnbezüge liegt der Lohn über, für die andere Hälfte hingegen unter diesem Wert.



> Quelle: Das Lohnbuch 2015. Kapitelziffer 28.00. Herausgeber Amt für Wirtschaft und Arbeit des Kantons Zürich. Zu beziehen unter www.arbeitsbedingungen.zh.ch oder beim Orell Füssli Verlag.

## AKTUELLE BILDUNGSANGEBOTE

### Lehrgang «Spirituelles Coaching» Infoveranstaltung

Sind Sie an einer spirituell orientierten Weiterbildung in Führungsthemen interessiert?

**Datum:** 12.11.2015

**Dauer:** 2 Stunden

**Ort:** Central 1, 8001 Zürich

**Infos:** Institut Zen & Leadership,

www.annagamma.ch,

Tel. 041 370 27 11



weiterbilden...  
...weiterkommen



### Planen Sie jetzt Ihre persönliche Weiterbildung!

QR-Code scannen und sofort weitere Details erfahren. Auf dem Smartphone erhalten Sie Zusatzgaben zu obigen Weiterbildungsangeboten sowie Kontaktinformationen und weiterführende Links.



Zudem finden Sie viele weitere Kurse, Seminare, Lehrgänge und Nachdiplomstudien.

m.seminare.ch/agenda

