

Checkliste: Schritt für Schritt den richtigen Coach finden

Du bist gerade auf der Suche nach dem richtigen Coach?

Mit diesen **5 Schritten** findest du den passenden Coach für dich. Mit den **8 Checkboxen** gehst du sicher, dass alle wichtigen Punkte erfüllt sind.

Schritt 1: Finde einen Coach und treffe eine erste Auswahl

Drei Möglichkeiten:

- ☀ Online: Frage Google
- ☀ Umfeld: Höre dich bei Freunden, Arbeitskollegen und Bekannten um
- ☀ Spazieren gehen: Gehe mit offenen Augen durch die Straßen

Check: Ich habe mir einen Überblick verschafft und eine erste Auswahl getroffen.

Schritt 2: Erkenne, ob ein Coach qualifiziert ist

Diese fünf Punkte solltest du dir genauer anschauen:

- ☀ Fundierte Ausbildung
- ☀ Lebenserfahrung
- ☀ Coaching-Erfahrung
- ☀ Spezialisierung
- ☀ Regelmäßige Fortbildungen

Check: Ich fühle mich mit meinem Anliegen kompetent aufgehoben.

Schritt 3: Nimm persönlich Kontakt auf und vereinbare ein Vorgespräch

In einem Vorgespräch kannst du offene Fragen stellen. Kläre vorab, ob der Coach ein solches Gespräch kostenfrei anbietet und wie lange er sich dafür Zeit nimmt.

Diese 7 Fragen helfen dir, dich für den richtigen Coach zu entscheiden:

- ☀ Finde ich den Coach sympathisch?
- ☀ Fühle ich mich ernst genommen?
- ☀ Hat der Coach mein Anliegen verstanden?
- ☀ Habe ich das Gefühl, dass der Coach mir bei einer Veränderung helfen kann?
- ☀ Kann ich dem Coach absolut vertrauen und bin ich bereit, mich ihm gegenüber zu öffnen?
- ☀ Sprechen wir „eine Sprache“?
- ☀ Was sagt mein Bauchgefühl? Ja oder Nein?

Check: Die „Chemie“ mit dem Coach stimmt.

Schritt 4: Kläre Ablauf, Kosten und Anzahl der Coaching-Sitzungen

Wenn du dich für einen Coach entschieden hast, kläre diese vier Fragen:

- ☀ Wie läuft eine Coaching-Sitzung ab?
- ☀ Welche Art von Coaching empfiehlt er dir?
- ☀ Wie lange wird das Coaching dauern, um dein Anliegen zu lösen?
- ☀ Wie viel kostet das Coaching?

- Check:** Ich weiß, wie eine Sitzung bei meinem Coach abläuft und kann mich darauf einlassen.
- Check:** Ich habe das richtige Coaching für mich gefunden.
- Check:** Ich habe einen Anhaltspunkt, wie viele Sitzungen ich brauchen werde.
- Check:** Die Kosten sind geklärt und ich bin bereit, in mich und mein Leben zu investieren.

Schritt 5: Entscheide dich für einen Coach und mache immer wieder den Zwischencheck

Damit ein Coaching wirklich was bringt, sollten diese drei Punkte erfüllt sein:

- ☀ Vertrauen in deinen Coach und dich selbst
- ☀ Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen: Raus aus der Opferrolle
- ☀ Motivation, etwas zu verändern

Das Ergebnis eines Coachings ist vielleicht nicht immer messbar, aber fühlbar.

- Check:** Ich merke, dass mir das Coaching weiterhilft und sich etwas in meinem Leben verändert.

Nun wünsche ich dir alles Liebe für deinen Coaching-Prozess. Falls du noch Fragen hast, nimm gerne [Kontakt](#) mit mir auf.

Ausführliche Antworten auf die typischen Fragen bei der Suche nach einem Coach findest du in meinem Blog-Artikel [„So findest du den richtigen Coach in Rosenheim für dich: 10 Fragen, die du dir wahrscheinlich gerade stellst“](#).