

Checkliste für Coachees

Wie finde ich heraus, ob sich mein Anliegen für ein Coaching eignet und wie ich es finanziert bekommen kann?

1. Klärung des Beratungsbedarfs: Brauche ich ein Coaching?

- In welchen Rollen, beruflichem Status und Aufgabenfeld bewege ich mich im Moment? Welche Ziele will ich erreichen? Gibt es aktuell Themen oder Situationen, die mich beschäftigen und/oder belasten? Hindert mich etwas daran, meine Ziele zu erreichen? Sinkt meine Motivations- und Einsatzbereitschaft? Fehlt mir Energie?
- Ist das Format Coaching für die Arbeit an meinem Anliegen geeignet?

Ja, ich brauche eine Begleitung...

- ... bei Selbstreflexionsprozessen (auf Rollen, Aufgaben, Organisation bezogen).
- ... zur Stärkung meiner Selbstregulation.
- ... zur Verbesserung meiner Leistungsfähigkeit und/oder Gesundheit
- ... zur Verbesserung der Kommunikation- und Kooperation.

Nein, eine Fachberatung, eine Weiterbildung, ein Zertifikatsprogramm, kollegialer Austausch oder eine andere Maßnahme wären für die Arbeit an meinem Anliegen besser geeignet (s. auch Jürgen Reimann "Coaching und Alternativen" DUZ...2017).

2. An welchen berufsbezogenen Themen, Anliegen, Problemen, Herausforderungen möchte ich im Coaching arbeiten? *Hier folgen ein paar typische Beispiele für Coachingthemen:*

- Lehrstuhlmanagement, Forschungsplanung, Karrierestrategien als Professor/in
- Nachwuchsbetreuung, Mentoren-, Gutachter-, Principal-Investigator-Rolle
- Karriereentwicklung/Strategische Laufbahnplanung, Wissenschaftliche Profilierung
- Strukturieren und Prioritäten setzen bei Entscheidungsprozessen
- Selbstmanagement, Ziele erreichen, Prioritäten setzen
- Klärung und Stärkung der professionellen Identität
- Weiterentwicklung, Selbstmarketing und Netzwerkaktivitäten
- Übergang vom derzeitigen Tätigkeitsbereich in ein anderes Aufgaben- oder Arbeitsfeld
- Promotionscoaching, Krisen in der Dissertation, Promotionsabschluss, Betreuungskrisen
- Zeit- und Projektmanagement bei Forschungsprojekten oder Habilitation
- Vorbereitungen auf Bewerbungssituationen und Verhandlungen
- Vorbereitung auf Berufungsverfahren: Strategien und Handlungsoptionen bei Bewerbungen, Hearings, Probelehrveranstaltungen, Gesprächen mit der Berufungskommission und in Berufungsverhandlungen
- Strategieentwicklung im Rahmen organisatorischer Veränderungsprozesse
- Begleitung für Neuberufene, Vertretungsprofessuren, Interimsleitungen
- Klärung von Führungsrolle, Führungsstil und Selbstverständnis
- Übernahme formeller/informeller Führungs- und Leitungsfunktionen
- Teamentwicklung, Kommunikation in Teams/Arbeitsgruppen
- Umgang mit Vielfalt, gendergerechte und interkulturelle, transnationale Führung
- Erleichterung der Kommunikation in schwierigen Situationen
- Konstruktive Bewältigung von Krisen oder Konflikten
- Umgang mit Prüfungsängsten oder "Lampenfieber"
- Konfliktmanagement, Konfliktbearbeitung, Mobbing
- Laterale Führung, Leitungsfunktion auf kollegialer Ebene
- Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe, Lebensbalance, Gesundheit und Familie
- Optimierung der Lehre, Klärung hochschuldidaktischer Fragen, Umgang mit schwierigen Lehrsituationen
- Projekt- und Wissenschaftsmanagement, Antragscoaching
- Präsentation im Rahmen von Drittmittelanträgen (DFG, ERC-Grant)
- ...

3. Wer kommt für mich als Coach in Frage?

- Über welche Qualifikationen sollte mein/e Coach verfügen? (Profession, Aus- und Weiterbildungen, Berufsverbandliche Anerkennung)
- Welche Kompetenzen von Seiten der Coach / des Coaches wären m. E. nützlich? (z.B. Methoden, Fremdsprachen)
- In welchem Bereich sollte mein/e Coach Erfahrungen gesammelt haben?
 - Wissenschaft / Wirtschaft / öffentlicher Sektor
 - Bestimmte Zielgruppen oder Qualifizierungsphasen
 - Spezielle Themen
- Wer sind die Referenzkunden der/des Coaches?
- ...

4. Welche der folgenden Organisationseinheiten bieten ein für meinen Bedarf geeignetes Coachingprogramm an und wo kann ich nach einer Finanzierung / Förderung von Coaching anfragen?

- Personal-/Organisationsentwicklung
- Nachwuchsförderung/Graduierteneinrichtung
- Career Service
- Gleichstellung
- Fakultät/Fachbereich/Institut
- Hochschul-/Institutsleitung
- Verwaltung allgemein
- Forschungsverbund
- Forschungseinrichtung/Projekt, wie z.B. SFB
- Forschungsförderstellen
- Hochschuldidaktik
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Psychologische Beratung
- Dual Career oder Familienförderung
- ...

5. Wie und in welchem Umfang kann mein Coaching-Prozess finanziert werden?

- Soll die Finanzierung dazu dienen, das Coaching als Beratungsformat kennen zu lernen, mich kurzzeitig unterstützen (z.B. bei der Vorbereitung auf ein Berufungsverfahren) oder über einen längeren Zeitraum laufen (z.B. die Phase der Promotion/Habilitation begleitend)?
- Ist die Finanzierung des Coachings zunächst als Anschub gewünscht? Oder geht es bereits um eine Weiterfinanzierung: Wie könnte ich es ggf. über eine andere finanzielle Quelle absichern (z.B. über Forschungsantrag, Forschungsverbund, Weiterbildung, Berufungsmittel usw.)
- Wie kann ich mein Anliegen und die Ziele so darstellen, dass der Coachingbedarf mit dem angebotenen Coachingprogramm kompatibel und finanzierungswürdig ist?
- Kann ich ein Coaching auch privat finanzieren? Wenn ja, in welchem Umfang?