

# Welche Vorteile bringt Online-Coaching??

Beim virtuellen Coaching läuft die Kommunikation online.  
Was sind die Vorteile des Online-Coachings?

Während es immer mehr Menschen gibt, die wissen, was Business Coaching ist, setzt sich der Trend des Online-Coaching gerade erst durch. Speziell die schnell voranschreitende Digitalisierung aller Lebensbereiche trägt dazu bei, dass mehr und mehr Menschen auf Online-Coaching zurückgreifen.

## Was ist Online-Coaching??

Beim Online-Coaching läuft die Kommunikation zwischen Coach und Klient virtuell über Internet-Medien. Es gibt zwei Formen von Online-Coaching. In der einen Variante kann das Online-Coaching als Ergänzung zu Präsenzterminen statt finden, bei denen sich Coach und Klient persönlich treffen. In der anderen Variante erfolgt das Coaching ausschließlich online.

Beim Online-Coaching werden unterschiedliche Medien zur Online-Kommunikation genutzt. Das Coaching kann als Chat in schriftlicher Form stattfinden. Die meisten Coaches bieten das Online-Coaching aber in Form eines Video-Gesprächs an, zum Beispiel über Skype, Facetime oder über eine spezielle Coaching-Plattform. Beim Video-Gespräch in Echtzeit können Körpersprache und Tonlage mit in den Coaching-Prozess einbezogen werden, da sich Coach und Klient von Angesicht zu Angesicht sehen können.

## Vorteile des Online-Coachings

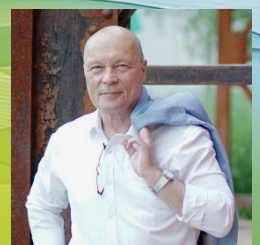
Besonders hilfreich ist das Online-Coaching bei dringenden Anliegen, wenn Coach und Klient nicht am selben Ort sind, zum Beispiel während einer Dienstreise. Manche Klienten bevorzugen auch generell, in ihren eigenen Räumlichkeiten zu bleiben. Dieser geschützte Rahmen ermöglicht einen offeneren Dialog und senkt die Hemmschwelle, sensible Themen anzusprechen. Aber auch der Wegfall der An- und Abreise zu den Coaching-Terminen ist ein geschätzter Vorteil vieler Klienten.

## Voraussetzungen für Online-Coaching

Online-Coaching ist grundsätzlich bei allen Themen möglich. Eine Abgrenzung, welche Themen für ein Online-Coaching geeignet sind und welche nicht, ist nicht (weiter auf nächster Seite)

Als Unternehmer gelassen und zufrieden. Motivation ist spürbar und begeistert.

Rainer Flamm | Motivationstrainer | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen  
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | https://rainerflamm.de | USt.-IDNr. DE145107088



zielführend. Es geht vielmehr darum, welche individuellen Vorlieben Klient und Coach für eine zielführende Durchführung des Coachings haben. Wichtig ist beim Online-Coaching allerdings eine klar fokussierte Fragestellung des Klienten und ein klarer Auftrag an den Coach.

Damit der Online-Coaching-Prozess erfolgreich funktionieren kann, ist es wichtig, dass sowohl Coach als auch Klient sicher sind im Umgang mit der Software zur Kommunikation. Eine Software, die nicht fehlerfrei funktioniert, ist nicht geeignet. Jede Unterbrechung des Coaching-Gesprächs ist sehr störend.

### Kurze Sitzungen

Als ideale Unterstützungsform beim Online-Coaching hat sich das Impuls-Coaching (besser auch als Reflektionssession bekannt) bewährt. Dabei findet nur ein kurzes Coaching-Gespräch von etwa 30 bis 60 Minuten statt zur Unterstützung bei einer konkreten Fragestellung. Anders als in der direkten Kommunikation von Angesicht zu Angesicht erfordert ein Gespräch via Online-Video-Gespräch eine erhöhte Disziplin und Konzentration, sodass längere Gespräche erfahrungsgemäß nicht sinnvoll sind.

### Kosten

Bei den Kosten unterscheiden sich Online-Coaching und Präsenz-Coaching kaum. Die Stundensätze beim Online-Coaching können ein wenig geringer sein, wenn der Coach ausschließlich online tätig ist und so die Kosten für die Miete einer Coaching-Praxis einspart.

Der Stundensatz ist meist abhängig von der Qualifikation des Klienten. So müssen Berufseinsteiger selten mehr als 100 Euro für eine Coaching-Stunde bezahlen. Bei Berufserfahrenen und Führungskräften werden etwa 180 Euro je Stunde fällig. Im Executive-Level für Vorstände und Geschäftsleitungen sind auch höhere Stundensätze gängig. Bei deutlich günstigeren Coaching-Angeboten sollte man immer vorsichtig sein. Nicht selten verfügen günstige Anbieter nur über geringe Qualifikation oder Erfahrung.

Autor Valentin Vollmer

Mit besten Grüßen

  
Rainer Flamm

Als Unternehmer gelassen und zufrieden. Motivation ist spürbar und begeistert.

Rainer Flamm | Motivationstrainer | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen  
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | <https://rainerflamm.de> | USt.-IDNr. DE145107088

