

Online Coaching

virtuell coachen geht das?

Als **Vorteile** von virtuellen Coaching Angeboten wird häufig angeführt:

- **Zeiteffizienz:** An- und Abreise fallen weg. Das Coaching kann damit sehr zeiteffizient erfolgen.
- **Kosteneffizienz:** Es entstehen keine Reise- oder Anfahrtskosten.
- **Bequemlichkeit:** Die Teilnahme am Coaching erfolgt sehr häufig direkt von zuhause aus. Es kann damit ggf. sogar von einer vertrauten Atmosphäre ausgegangen werden.
- **Weltweit/ortsungebunden:** Coaching Termine sind auch bei Reisetätigkeit oder Auslandsaufenthalten wie gewohnt einhaltbar.
- **Konzentration:** Die visuelle Ablenkung von Coach und Coachee entfallen.
- **Anonymität:** Die fehlende direkte Anwesenheit eines Gegenübers schafft einen Raum der Anonymität.
- **Flexibilität:** Durch die gesteigerte Flexibilität sind ggf. auch flexiblere Termine oder sogar ad hoc Unterstützung in bspw. Krisensituationen denkbar.

Bei diesen Argumenten stehen aus unserer Sicht die Zeit-, Kosten- und Flexibilitätsargumente im Zentrum. Es wird möglich – auch im Sinne des Kunden – ressourcenschonend zu agieren. Ein Zusatzargument, das die häufig vergleichsweise kostenintensive Unterstützungsform Coaching moderater werden lässt bzw. gut ergänzt.

Wo Vorteile sind, sind natürlich auch Nachteile. Dabei seien exemplarisch erwähnt:

- **Vorurteile:** Meiner Einschätzung nach ist virtuelles Coaching noch nicht 1:1 gleich anerkannt wie die persönliche Coaching-Variante. Coaching wird noch immer mit dem klassischen bilateralen Setting verbunden. Akzeptanz ist aber Voraussetzung für die Wirksamkeit. Auch hat persönliches Coaching wohl in den Augen vieler auch eine höhere Wertigkeit.
- **Ablenkungen:** Dort wo die räumliche Distanz ggf. für Fokus sorgen kann, kann sich auch neuer Raum für Ablenkungen auf tun. V.a. dann wenn die Arbeitsumgebung nicht die Ruhe und technische Ausstattung bietet, um störungsfrei teilzunehmen.
- **Fehlender Blickkontakt:** Die fehlende gemeinsame Anwesenheit in einem Raum lässt den Sichtkontakt und die Einbeziehung der Körpersprache entfallen. Dies kann dazu führen in gewissen Situationen weniger leicht Vertrauen aufzubauen.
- **Fehlende Krisenintervention:** Im Falle belastender Situationen und psychischer Krisen ist die Intervention weitaus schwieriger als in einem persönlichem Setting.

Dabei kann eine entsprechende Medienkompetenz (bspw. Erfahrung mit Telefonkonferenzen, Skype,...) und das Verhalten mit virtuellen Coaching-Situationen (bspw. Intonation, bildhafte Ausdrucksweise,...) gezielt geübt werden.

Resümee

Virtuelles Coaching hat im Methodenkanon der Personalentwicklung sicher seine Berechtigung.

Anstelle der direkten personenzentrierten Coaching-Sitzung tritt ein zeiteffizientes Begleitungsformat. Effizient scheint es damit von vorn herein zu sein, aber ist es auch effektiv?

Die wenigen vorhandenen Vergleichsstudien zeigen (ein Überblick findet sich im Literaturtipp), dass man allgemein von keinen bzw. kaum vorhandenen Unterschieden zwischen „persönlichem Coaching“ und „Distance Coaching“ ausgehen kann.

Die generelle Akzeptanz durch die beteiligten Coaches und Coachees vorausgesetzt, erscheint bspw. Telefoncoaching ebenso effektiv wie die klassische Variante. Es sind keine signifikanten Qualitätsunterschiede festmachbar.

Nichtsdestotrotz lässt sich dabei durchaus die Empfehlung ableiten, dass insbesondere in krisenhaften Themen und bei direktem, kritischem Feedback eine klassische Coaching Situation Vorteile bietet.

Literaturtipp: Geißler, Harald: „Traditionelle und moderne Medien im Coaching“ in: „Coaching-Praxisfelder. Forschung und Praxis im Dialog“, Hrsg. Robert Wegener u.a., Springer, 2014.