



Was Coaching leisten kann – und was nicht

*Einordnung, Abgrenzung und
realistische Erwartungen*

Warum dieses Dokument wichtig ist

Coaching wird häufig mit schnellen Lösungen oder allgemeiner Motivation gleichgesetzt. Dieses Dokument soll **klar und transparent** darstellen, was psychologische Beratung und Coaching leisten können – und wo ihre Grenzen liegen.

Was Coaching leisten kann

Coaching und psychologische Beratung können dabei unterstützen:

- Belastungen und Stressoren klar einzuordnen
- Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen
- Handlungsspielräume zu erweitern
- Selbstmanagement und Entscheidungsfähigkeit zu stärken
- Konflikte reflektiert und konstruktiv zu bearbeiten
- tragfähige, individuelle Lösungen zu entwickeln

Das frei.raum - Coaching ist **prozessorientiert** und zielt auf nachhaltige Veränderungen im Denken und Handeln.

Was Coaching nicht leisten kann

Coaching ersetzt:

- keine Psychotherapie
- keine medizinische oder psychiatrische Behandlung
- keine Organisations- oder Personalentscheidungen

Coaching bietet:

- keine Patentrezepte
- keine schnellen „Problemlösungen“ ohne Eigenbeteiligung
- keine Bewertung oder Vorgabe von Entscheidungen

Was Coaching voraussetzt

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit setzt voraus:

- Bereitschaft zur Reflexion
- aktive Mitarbeit
- Offenheit für Veränderung
- realistische Erwartungen

Abgrenzung: Coaching – Beratung – Therapie

Coaching: Begleitung bei beruflichen und persönlichen Fragestellungen mit meist sehr klar umrissenen Themengebieten und Zielvorstellung

Psychologische Beratung: Einordnung und Bearbeitung belastender Situationen ohne Krankheitsbezug, bei denen das Ziel häufig unkonkreter die Besserung des Umgangs mit dieser Situation/Strategien zur Verarbeitung ist. Die Übergänge zum Coaching sind fließend.

Therapie: Behandlung psychischer Erkrankungen (nicht Bestandteil des Coachings); sollten konkrete Krankheitsanzeichen vorliegen, Coaching und psychologische Beratung ersetzen keine Psychotherapie.

Sollten sich im Verlauf der Beratung Anzeichen für behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen zeigen, empfehle ich, zusätzliche fachärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Geeignete Anlaufstellen sind z. B.:

- niedergelassene Psychotherapeut*innen
- Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie
- der ärztliche Bereitschaftsdienst
- psychosoziale Beratungsstellen

Gerne unterstütze ich bei der Klärung geeigneter nächster Schritte.

Fazit

Coaching bietet einen professionellen Rahmen, um Klarheit zu gewinnen, Handlungsspielräume zu erweitern und Verantwortung bewusst wahrzunehmen – innerhalb der eigenen Möglichkeiten und Rahmenbedingungen.

Kontakt & nächster Schritt

Ein unverbindliches Erstgespräch dient der gemeinsamen Klärung, ob und in welcher Form eine Zusammenarbeit sinnvoll ist:

www.anna-lina-doecke.de | info-doecke@web.de | 0175 9676007