

Was ist ein ADHS- Jobcoaching?

Coaching ist ein zielgerichteter, interaktiver, personenzentrierter, lösungsorientierter, zeitlich limitierter und ergebnisoffener Kontext- und Beratungsprozess.

Das Wort Coach leitet sich aus dem englischen Wort Kutscher ab. Allerdings befördert der Coach seinen Coachee/Klienten nicht bequem zum Ziel: Er nimmt die Rolle einer Reisebegleitung ein und unterstützt durch fachliche und soziale Kompetenz.

Ein Coach hilft einem Coachee/Klienten bei der Umsetzung von privaten und beruflichen Herausforderungen und Zielen. Mögliche Ziele können eine Bewältigung ADHS- bedingter Beeinträchtigungen (Stressmanagement, Emotionsregulation, Selbstorganisation, Pünktlichkeit etc.), Berufsorientierung, Bewerbungsmanagement und Jobsuche sein.

Dabei nimmt der Coach keine führende und leitende Person ein, sondern gibt Hilfe zur Selbsthilfe, damit der Coachee/Klient nach dem Coaching zur selbstständigen Bewältigung seiner Themen in der Lage ist. Allgemein geht es bei einem Coaching um die Optimierung der Selbstmanagementfähigkeiten.

In dem laufenden Coachingprozess wird immer nur an einem Ziel, also sequenziell gearbeitet, da sich paralleles Arbeiten bei neurodivergenten Menschen hinderlich auswirkt. Transparenz, Offenheit, Vertrauen und Wertschätzung sind in unseren Coachingstunden das Fundament einer erfolgreichen Zusammenarbeit.

Ein Coaching richtet sich an Personen, die ihre Probleme selbstständig lösen können und durch die Hilfe eines Coaches schneller und zielgerichteter an ihren Themen arbeiten können.

Stufenmodell des ADHS- Coachings:

1. Orientierungsphase: Klärung des Anliegens, Identifikation von Problembereichen, Auswahl der zu bearbeitenden Themen
2. Identifikation von Ressourcen
3. Klärung des IST- Zustandes
4. Klärung des Soll- Zustandes und Zielbestimmung
5. Strukturierung & Planung: Erarbeitung der Maßnahmen zur Zielerreichung
6. Umsetzung
7. Zielerreichung
8. Stabilisierung des Erfolges

Beispiel für den Coachingprozess im Rahmen des AVGS- Jobcoachings

Coachingtermin	Inhalt des Coachingtermins	Hausaufgaben
1	Orientierungsphase • Klärung IST- Zustand • Klärung SOLL- Zustand • Zieldefinition nach dem SMART- Prinzip	Fertigstellung Wertearbeit
2	Ressourcenarbeit & Wertearbeit	Ressourcenmappe
3	Analyse der Ausbildungs- und Arbeitsbiografie	Reflexion & Fazit für die Strategieentwicklung
4	Strukturierung & Planung: Erarbeitung von Maßnahmen zur Zielerreichung	
5	Umsetzung des ersten Ziels	Jobsuche
6	Umsetzung des ersten Ziels	Tabelle für den Bewerbungsprozess
7	Umsetzung des zweiten Ziels	Ordnungssystem erarbeiten
8	Umsetzung des zweiten Ziels	Einkauf von Materialien
9	Umsetzung des zweiten Ziels	Umsetzung des Ordnungssystems
10	Umsetzung des dritten Ziels	Pünktlichkeit trainieren
11	Umsetzung des dritten Ziels	Zeitfenster messen
12	Umsetzung des dritten Ziels	Neuplanung der Zeitfenster
13	Umsetzung des dritten Ziels	Pünktlichkeit trainieren
14	Zielerreichung aller Ziele & Prozessreflexion, ggf. bei ausbleibender Zielerreichung Erarbeitung eines Leitfadens für die weitere selbstständige Weiterarbeit nach dem Coaching	
15	Stabilisierung des Erfolges & Prozessreflexion, Besprechen des Abschlussberichtes	