



# Update ICF Kernkompetenzen

(November 2019) – tritt 2021 in Kraft

Geschlechtsspezifische Formen sind im Text abwechselnd und gleichwertig verwendet worden, um die Lesbarkeit und Übersichtlichkeit des Textes zu gewährleisten. Selbstverständlich sind immer alle Vertreter und Vertreterinnen aller Geschlechter gemeint und angesprochen.

## A. Grundlagen

### 1. Hält sich an die ethischen Grundsätze

Definition: Versteht die ethischen Grundsätze und Coachingstandards und wendet sie durchgängig an.

1. Zeigt persönliche Integrität und Ehrlichkeit im Umgang mit Klientinnen, Sponsoren und relevanten Beteiligten.
2. Ist sensibel gegenüber Identität, Umfeld, Erfahrungen, Werten und Überzeugungen der Klientinnen.
3. Verwendet Sprache, die Klienten, Sponsorinnen und relevanten Beteiligten gegenüber angemessen und respektvoll ist.
4. Befolgt den ICF Code of Ethics und hält die Kernwerte (ICF Core Values) hoch.
5. Wahrt Vertraulichkeit in Bezug auf Informationen über Klienten entsprechend der Vereinbarungen mit Beteiligten und hält geltendes Recht ein.
6. Grenzt klar Coaching von Beratung, Psychotherapie und anderen unterstützenden Berufen ab.
7. Verweist Klienten gegebenenfalls an andere Hilfeberufe.

### 2. Verkörpert ein Coaching-Mindset

Definition: Entwickelt und behält ein Mindset bei, das offen, neugierig, flexibel und klientenzentriert ist.

1. Erkennt an, dass Klienten für ihre eigenen Entscheidungen selbst verantwortlich sind.
2. Bildet und entwickelt sich als Coach kontinuierlich weiter.
3. Reflektiert kontinuierlich die eigene Praxis, um das eigene Coaching zu verbessern.
4. Bleibt sich des Einflusses von Kontext und Kultur auf sich selbst und andere bewusst und bleibt dafür offen.

5. Nutzt die eigene Selbstwahrnehmung und Intuition zum Vorteil der Klientinnen.
6. Entwickelt und bewahrt die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu steuern.
7. Bereitet sich mental und emotional auf Sitzungen vor.
8. Sucht bei Bedarf Hilfe von außen.

## B. Die Beziehung gemeinsam gestalten

### 3. Schließt Vereinbarungen ab und hält sie ein

Definition: Arbeitet mit Klienten und relevanten Beteiligten zusammen, um klare Vereinbarungen über die Coaching-Beziehung, den Prozess, die Pläne und Ziele zu treffen. Erzielt Vereinbarungen sowohl für den gesamten Coaching-Prozess wie auch für jede Coaching-Sitzung.

1. Erklärt, was Coaching ist und was nicht und beschreibt den Prozess für Klienten und relevante Beteiligte.
2. Erzielt eine Vereinbarung darüber, was in der Beziehung angemessen ist und was nicht, was angeboten wird und was nicht, sowie über die Verantwortlichkeiten der Klientinnen und relevanten Beteiligten.
3. Erzielt eine Vereinbarung über die Richtlinien und spezifischen Rahmenbedingungen der Coachingbeziehung wie Logistik, Honorare, Zeitplanung, Dauer, Beendigung, Vertraulichkeit und Einbeziehung anderer.
4. Arbeitet in Partnerschaft mit Klienten und relevanten Beteiligten, um einen umfassenden Coachingplan und umfassende Coachingziele aufzustellen.
5. Arbeitet in Partnerschaft mit Klienten, um herauszufinden, ob Klientin und Coach zusammenpassen.
6. Arbeitet in Partnerschaft mit Klientinnen, um herauszufinden oder zu bestätigen, was sie in der Sitzung erreichen wollen.
7. Arbeitet in Partnerschaft mit Klienten, um zu definieren, was die Klienten ansprechen oder lösen möchten, um das zu erreichen, was sie in der Sitzung erarbeiten wollen.
8. Arbeitet in Partnerschaft mit Klienten, um Messkriterien dafür, was sie im gesamten Coaching-Prozess oder in der einzelnen Sitzung erreichen möchten, zu definieren oder zu bestätigen.
9. Arbeitet mit Klienten zusammen, um Dauer und Fokus der Sitzung zu steuern.
10. Setzt das Coaching in Richtung des gewünschten Ergebnisses der Klienten fort, sofern die Klienten nichts anderes angeben.
11. Arbeitet in Partnerschaft mit Klienten zusammen, um die Coaching-Beziehung in einer Weise zu beenden, die die Erfahrung wertschätzt.

#### **4. Fördert Vertrauen und Sicherheit**

Definition: Arbeitet in Partnerschaft mit Klientinnen, um eine sichere, unterstützende Umgebung zu schaffen, die es den Klientinnen ermöglicht, sich frei einzubringen. Hält eine Beziehung aufrecht, die von gegenseitigem Respekt und Vertrauen geprägt ist.

1. Versucht, Klienten in ihrem Kontext zu verstehen, was auch die Identität, Umgebung, Erfahrungen, Werte und Überzeugungen einschließen kann.
2. Zeigt Respekt vor der Identität, den Wahrnehmungen, dem Stil und der Sprache der Klienten und passt das Coaching an sie an.
3. Würdigt und respektiert die einzigartigen Talente, Einsichten und die Arbeit der Klientinnen im Coachingprozess.
4. Zeigt den Klienten Unterstützung, Empathie und Anteilnahme.
5. Würdigt und unterstützt die zum Ausdruck gebrachten Gefühle, Wahrnehmungen, Bedenken, Überzeugungen und Vorschläge der Klientin.
6. Veranschaulicht Offenheit und Transparenz als eine Möglichkeit, Verwundbarkeit zu zeigen und Vertrauen zu den Klienten aufzubauen.

#### **5. Bleibt präsent**

Definition: Ist voll bewusst und präsent beim Klienten, mit einem Stil, der offen, flexibel, geerdet und souverän ist.

1. Bleibt fokussiert, aufmerksam, einfühlsam und aufgeschlossen gegenüber der Klientin.
2. Zeigt Neugierde während des Coachingprozesses.
3. Steuert die eigenen Emotionen, um dem Klienten gegenüber präsent zu bleiben.
4. Zeigt Selbstvertrauen bei der Arbeit mit starken Emotionen der Klientin während des Coachingprozesses.
5. Fühlt sich wohl damit, im Nicht-Wissen zu arbeiten.
6. Schafft oder lässt Raum für Stille, Pausen oder Reflexion.

## C. Effektiv kommunizieren

### 6. Hört aktiv zu

Definition: Konzentriert sich auf das, was der Klient sagt und nicht sagt, um ganzheitlich zu verstehen, was im Kontext der Klienten-Systeme kommuniziert wird, sowie um den Selbstaussdruck des Klienten zu unterstützen

1. Berücksichtigt Kontext, Identität, Umgebung, Erfahrungen, Werte und Überzeugungen der Klientinnen, um besser zu verstehen, was die Klienten kommunizieren.
2. Spiegelt wider oder fasst zusammen, was der Klient kommuniziert hat, um Klarheit und Verständnis zu gewährleisten.
3. Erkennt und fragt nach, wenn es mehr gibt als das, was die Klientin kommuniziert.
4. Bemerkte, würdigt und erforscht die Emotionen, Veränderungen in der Energie, nonverbalen Hinweise oder andere Verhaltensweisen des Klienten.
5. Integriert die Worte, Intonation und Körpersprache der Klientin, um die volle Bedeutung dessen zu erfassen, was kommuniziert wird.
6. Bemerkte Trends im Verhalten und den Emotionen des Klienten über den gesamten Coachingprozess, um Themen und Muster zu erfassen.

### 7. Fördert Bewusstheit

Definition: Erleichtert der Klientin Einsicht und Lernen durch den Einsatz von Tools und Techniken, wie z. B. wirkungsvolles Fragen, Stille, Metaphern oder Analogien.

1. Berücksichtigt die Erfahrung des Klienten bei der Entscheidung, was am nützlichsten sein könnte.
2. Fordert die Klientin heraus, um Bewusstheit oder Einsicht zu wecken.
3. Stellt Fragen zum Klienten, wie z.B. zu seiner Denkweise, Werten, Bedürfnissen, Wünschen und Überzeugungen.
4. Stellt Fragen, die der Klientin helfen, über das aktuelle Denken hinaus zu erkunden.
5. Bittet den Klienten, mehr über seine Erfahrungen im Moment mitzuteilen.
6. Erkennt, was funktioniert, um den Fortschritt der Klientin zu steigern.
7. Passt den Coaching-Ansatz den Bedürfnissen des Klienten an.
8. Hilft der Klientin, Faktoren zu identifizieren, die aktuelle und zukünftige Verhaltens-, Denk- oder Emotionsmuster beeinflussen.
9. Lädt die Klienten ein, Ideen dazu zu entwickeln, wie sie sich weiterentwickeln können und dazu, was sie tun möchten oder tun können.
10. Unterstützt den Klienten beim Reframing von Sichtweisen.
11. Teilt Beobachtungen, Einsichten und Gefühle mit, ohne ihnen verhaftet zu sein, die das Potenzial haben, neues Lernen für die Klientin zu ermöglichen.

# D. Kultiviert Lernen und Entwicklung

## 8. Unterstützt die Entwicklung der Klienten

Definition: Arbeitet in Partnerschaft mit der Klientin, um Lernen und Einsichten in die Praxis umzusetzen. Fördert die Autonomie der Klientin im Coachingprozess.

1. Arbeitet mit den Klienten zusammen, um neues Bewusstsein, Einsichten oder Lernen in ihre Sicht der Welt und ihr Verhalten zu integrieren.
2. Arbeitet in Partnerschaft mit der Klientin, um Ziele, Handlungen und Maßnahmen zur Übernahme von Verantwortung zu entwickeln, die neues Lernen integrieren und erweitern.
3. Anerkennt und unterstützt die Autonomie der Klienten bei der Erarbeitung von Zielen, Maßnahmen und Methoden zur Verantwortungsübernahme.
4. Unterstützt den Klienten bei der Identifizierung möglicher Ergebnisse oder beim Lernen aus festgelegten Handlungsschritten.
5. Lädt die Klientin ein, zu erwägen, wie sie weiterkommen kann, unter Berücksichtigung von Ressourcen, Unterstützung und potenziellen Hindernissen.
6. Arbeitet mit dem Klienten zusammen, um das Lernen und die Einsichten innerhalb oder zwischen den Sitzungen zusammenzufassen.
7. Feiert die Fortschritte und Erfolge der Klientin.
8. Beendet die Sitzung in Partnerschaft mit dem Klienten.

*Übersetzers für die deutsche Version: Doris van de Sand (MCC), Harriet Kretschmar (PCC) und Kirsten Dierolf (MCC), Richard Grillenbeck und die deutsche Mentoren- und Mentorinnengruppe haben auch mitgearbeitet.*