



# Experten-Checkliste

7 + 1 Kriterien wie du einen qualifizierten Coach auswählst

# Dr. Kerstin Gernig

## Business Coach für Neuanfänge



# Experten-Checkliste

Es gibt in Deutschland ungefähr 8.000 Coaches am Markt. In dieser Checkliste erfährst du, wie du den richtigen Coach findest und woran du ihn erkennst.

Wenn du selbst eine Coachinausbildung gemacht hast, weißt du, wo du suchen kannst und auf welche Kriterien es ankommt. Wenn du aber keine Ausbildung zum Coach hast, brauchst du Kriterien für die Auswahl eines geeigneten Coaches.

# Experten-Checkliste

Wenn du über ein Coaching nachdenkst,

- stehst du vor einer neuen Herausforderung,
- willst du wachsen,
- möchtest du deine Ziele schneller erreichen,
- suchst du nach jemanden, der dich kompetent unterstützt,
- nimmst du dein Leben ambitioniert in die Hand,
- willst du Blockaden auflösen, die deine Energie ausbremsen.

**Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung!**

# Experten-Checkliste

Fast alle erfolgreichen Menschen, die ich kenne, arbeiten mit einem Coach zusammen. Denn sie wissen:  $1 + 1 = 3$ . Bis zu einem gewissen Punkt kommst du im Selbst-Coaching-durch Bücher, Seminare, Webinare, Selbst-Coaching-Übungen. Und wenn du mit dem Selbst-Coaching nicht weiterkommst oder nicht in dem Tempo weiterkommst, das du dir wünschst, dann wachst du gemeinsam mit einem Coach schneller, leichter und effizienter als allein.

# Experten-Checkliste

Es gibt bestimmte Dinge, die ein Selbst-Coaching nicht leisten kann. Das ist zum Beispiel die Spiegelung, in der eine wesentliche Kraft steckt.

Ich werde öfters gefragt, ob ich selbst auch mit einem Coach zusammenarbeite. Ja! Denn ich interessiere mich persönlich für meine eigene Weiterentwicklung und professionell für die Methoden der besten Coaches und Mentaltrainer dieser Welt.



Was bei der Auswahl eines qualifizierten Coaches zählt



# Was bei der Auswahl eines qualifizierten Coaches zählt

1. Spezialisierung
  2. Kompetenzen
  3. Nafenfaktor
  4. Vorgespräch
  5. Recherche
  6. Finanzierung
  7. Zertifizierung
- + 1 Netzwerk



# 1. Spezialisierung

Wenn du Schnupfen hast, gehst du nicht zum Zahnarzt. Wenn du auf der Suche nach einem Dermatologen bist, gehst du nicht zum Hausarzt. Genauso ist es auch bei der Auswahl eines Coaches. Wenn du dich selbständig machen möchtest, gehst du nicht zum Life Coach, sondern zum Business Coach. Wenn du dich für eine Nischenpositionierung interessierst, gehst du zu einem Coach, der Positionierungscoaching im Portfolio hat. Wenn du dein Business verkaufsfähig machen möchtest, gehst du zu einem Business-Coach, der sich darauf spezialisiert hat.



**Tipp I:** Suche dir einen Coach, der ein Experte für dein Thema ist. Wenn du gründen willst oder als Selbständiger erfolgreich werden willst, suche dir einen Business-Coach, der selbst erfolgreich ist und sich mit Erfolgsstrategien auskennt.

## II. Kompetenzen

Sieh dir bei den Coaches, die du ausgewählt hast, die Kompetenzen und Erfahrungen an, um zu prüfen, ob er auf dein Thema spezialisiert ist. Die Informationen findest du auf der Website, dem Xing-Profil, dem LinkedIn-Profil... (Erfahrungen, Publikationen, Referenzen, Auszeichnungen etc.)

Sieh dir an, welche Erfahrungen andere Klienten mit dem Coach gemacht haben. Die Referenzen findest du auf der Website des Coaches, bei ProvenExpert, Xing ProCoaches etc., sofern der Coach diese Tools nutzt.



**Tipp II:** Papier ist geduldig, deshalb vereinbare einen persönlichen Gesprächstermin, um dem Coach deine Herausforderung zu schildern und dich zu erkundigen, wie er mit dir arbeiten würde und welche Erfahrungen er mit deinem Thema hat.

### III. Nasenfaktor

Für den Erfolg deines Coachings ist es extrem wichtig, dass du dich bei deinem Coach wohl fühlst, so dass du dich ihm oder ihr auch mit sensiblen Themen anvertrauen kannst. Denn auch beim Business-Coaching werden immer wieder Lebensthemen berührt, wie ich in der Zusammenarbeit mit inzwischen über 300 Coachingklienten immer wieder erlebt habe. Deshalb höre auf dein Bauchgefühl und verbinde deinen Verstand mit deinem Herzen.



**Tipp III:** Egal, ob du das Vorgespräch live oder telefonisch führst, spüre in dich hinein, ob das Bauchgefühl stimmt.

## IV. Vorgespräch

Vereinbare einen Gesprächstermin für ein Vorgespräch mit deinem Coach. Bereite dich auf das Gespräch vor, damit du es optimal für dich nutzt, indem du folgende Fragen für dich beantwortest:

- Vor welchen aktuellen Herausforderungen stehst du?
- Welche Ziele möchtest du mit dem Coaching erreichen?
- Wobei kann dich der Coach unterstützen, um deine Ziele leichter und schneller zu erreichen?



**Tipp IV:** Überlege dir, welche Fragen dir wichtig sind und stelle sie! Im Gespräch bekommst du ein Gespür dafür, ob sich ein Vertrauensverhältnis zwischen euch entwickeln kann und ob der Coach die Kompetenzen mitbringt, die du auf deinem Weg brauchst.



## V. Recherche

Um einen Coach zu finden, kannst du im Internet recherchieren, bei Xing oder LinkedIn suchen. Es gibt inzwischen auch diverse Listungen von Coaches.

Achte darauf, dass du einen zertifizierten Business Coach findest, der durch eine entsprechende Ausbildung sein Handwerk versteht.



**Tipp V:** Wenn du Coaches gegoogelt und gefunden hast, führe zwei Vorgespräche, bei denen du die gleichen Fragen stellst, um beide Gespräche auf der emotionalen und rationalen Ebene miteinander vergleichen zu können.

## VI. Finanzierung

Vergleiche Coaches nicht über den Preis, sondern über die Leistung. Wenn du den idealen Coach findest, amortisiert sich deine Investition meist ziemlich rasch. Außerdem kannst du die Investitionen für ein Business-Coaching steuerlich absetzen.

Die beste Investition ist eine Investition in die eigene Weiterentwicklung.



**Tipp VI:** Betrachte dein Coaching nicht als Ausgabe, sondern als Investment mit einem klaren Return on Invest.

## VII. Zertifizierung

Coach ist kein geschützter Begriff, so dass sich jeder als Coach bezeichnen kann. Coachinggespräche laufen jedoch vollkommen anders ab als Gespräche mit Freunden, Kollegen, Ehepartnern oder auch Beratern. Coachinggespräche folgen einer klaren Coachingmatrix, die garantiert, dass die Gespräche dich schneller, leichter und effizienter zu deinen Zielen führen, da sie mentale Strukturen berücksichtigen, die dich ins lösungsorientierte Denken und Handeln führen und dir neue Sichtachsen und Perspektiven ermöglichen.



**Tipp VII:** Informiere dich, ob der Coach eine zertifizierte Ausbildung hat. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Menge der Aus- und Fortbildungen an, sondern darauf, dass ein Coach sein Handwerkszeug beherrscht, über die nötige Lebens- und Berufserfahrung verfügt und die für ein Coaching notwendige Empathie und Souveränität besitzt.



Werde, was du kannst!



**Wer, wenn nicht du?!**





Wann, wenn nicht jetzt!

# Wenn du mit mir zusammenarbeiten möchtest, ...

... abonniere meine *Inspirationen* auf meiner [Website](#), in denen es um mentale Erfolgsstrategien und -techniken, ungewöhnliche Unternehmer & Unternehmerinnen, Aussteiger & Umsattler, Tools & Tipps, Startups & Seniorpreneuere, inspirierende Bücher, Filme & Menschen geht.

[www.kerstingernig.de](http://www.kerstingernig.de)

## „Sich seiner Stärken bewusst werden“

Dr. Kerstin Gernig hat sich selbstständig gemacht und ist als Coach und Autorin erfolgreich



**Hernsdorf** – Sie arbeitet als Hochschuldirektorin, Geschäftsführerin und Chefredakteurin. Doch 2011 wagte Dr. Kerstin Gernig den Schritt in die Selbstständigkeit: Die Berlinerin entfaltete ihre Potentiale und startete als Business-Coach neu durch. Dass der eigene Perspektivenwechsel – von der Wissenschaft in die Wirtschaft in die Selbstständigkeit – der richtige war, beweisen zahlreiche Awards und Erfolge. So wurde Dr. Kerstin Gernig 2014 als Vorbildunternehmerin im Rahmen der Initiative „FRAUEN unternehmen“ vom damaligen Bundeswirtschaftsminister Sigmar Gabriel ausgezeichnet. Daraufhin hat sie die Unternehmerinnen-Safari mit Berlin-Brandenburger Vorbildunternehmerinnen initiiert. Heute begleitet sie Menschen als Business-Coach für Neuanfänge in der Lebensmitte in die Selbstständigkeit und in der Selbstständigkeit – mit Startup Coachings, Erfolgsteams und Webinaren.

### Frau Gernig, was ist das Geheimnis Ihres Erfolges?

Kerstin Gernig: Kennen Sie das Geheimnis einer Walnuss? Aus einer kleinen Walnuss kann ein 30 Meter hoher und 150 Jahre alter Baum werden. So wie bei einer Walnuss verbirgt sich hinter jedem Menschen sein eigenes Geheimnis. Aus den eigenen Anlagen und Talenten kann etwas Großartiges werden, wenn man seine „JA, aber“ in ein „JA, und...“ verwandelt.

**Sie waren immer erfolgreich – als Hochschuldozentin oder Geschäftsführerin. Warum wollten Sie sich dennoch verändern?**  
Ich wollte etwas ganz Neues anfangen. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir eine geschenkte Generation haben – schließlich werden wir im Schnitt 25 Jahre älter als unsere Vorfahren und sind mit 50 immer noch nicht alt. Ich war Ende 40 und habe mich gefragt, wie es jetzt mit meinem



Dr. Kerstin Gernig ist als Business-Coach und Autorin erfolgreich. Foto: Mathias Braunbach

Leben weitergeht. Ich hatte keine Lust, mich noch einmal auf eine neue Geschäftsführerposition zu bewerben. Ich hatte aber schon länger mit der Idee geliebäugelt, in die Selbstständigkeit zu gehen. Und so habe ich mich dann wirklich mit 47 selbstständig gemacht.

### Haben Sie den Schritt bereut?

Nein, im Gegenteil: Dieser Schritt war der beste meines Lebens.

### War nicht auch etwas Angst dabei, diesen Schritt zu gehen?

Das Schlimme war nicht die eigene Angst, sondern die Angst der Anderen. Wenn man in diesem Alter wagt, sich selbstständig zu machen, dann erhält man oft als Antwort: „In deinem Alter?“ Ich selbst fühlte mich gar nicht alt, aber ich kriegte das Alter von Anderen gespiegelt. Als zweite Frage kam meist: „Kannst Du Dir das denn finanziell leisten?“ Es können sich eben die meisten Leute nicht vorstellen, dass man als Selbstständiger mehr verdienen kann als als Angestellter. Wir leben in der besten aller möglichen Zeiten, um sich selbstständig zu machen, weil wir so schnell am Markt sichtbar werden können, durch die sozialen Medien und

die Digitalisierung. Wir brauchen keine Geldgeber mehr; sondern können den Start über Crowdfunding-Plattformen finanzieren – sofern wir die Spielregeln beherrschen.

### Sie sind auch Mitinitiatorin der Unternehmerinnen-Safari. Warum engagieren Sie sich dort, und was möchten Sie den Frauen, die selbstständig werden wollen, mit auf den Weg geben?

Zum einen habe ich eine echte Mission, nämlich so viele Menschen wie nur möglich in meiner Lebenszeit in die Selbstständigkeit zu führen. Denn wir sind nicht als Angestellte geboren, sondern wir werden dazu gemacht. Ich bin davon überzeugt, dass die beste aller Arbeitsformen die Selbstständigkeit ist. Schließlich kann man in keiner anderen Arbeitsform das eigene Potential so immens entfalten – und zwar ein Leben lang. Man lernt stetig dazu. Für jeden kreativen Menschen, der sich gern weiter entwickeln möchte, ist das die beste Form. Zudem sind die vermeintlich sicheren Arbeitsplätze alles andere als sicher.

### Sehen Sie selbstständige Frauen anders als selbstständige Männer?

Nein, da gibt es keinen Unterschied. Aber es gibt noch einen immensen Nachholbedarf, was die Emanzipation angeht. Schließlich begann die Geschichte der Selbstständigkeit von Frauen erst in den 1960er-Jahren. Im Zeitalter der Gleichheit sind wir erst angekommen, wenn an jeder Tür einer Herrentoilette auch ein Wickeltischschild ist. Nach wie vor bedeutet für viele Frauen die Schwangerschaft einen Karriereknick. Das ist auch ein Grund, warum ich gern Frauen fördere.

**Einerseits sind Sie als Business-Coach tätig, andererseits als Autorin. Ihr jüngstes Buch heißt „Werde, was Du kannst“ und ist im Murmann-Verlag erschienen.**

Dieses Buch ist nicht mein erstes Buch, allerdings das erste Sachbuch zum Thema Unternehmertum. Ich war zwei Jahre unterwegs – von Berlin bis nach Sri Lanka – auf der Suche nach ungewöhnlichen Unternehmern. In 21 Kurzportraits zeigen Menschen, welche ungewöhnliche Unternehmen sie aus eigener Kraft aufgebaut haben. Diese Menschen sind „Musterbrecher“ an den Märkten und haben teils alte Berufe neu erfunden. Von Gastronomie über Altenpflege und Tourismus bis hin zu Bestattungen reicht die Palette – denn man der inneren Stimme folgt und das macht, was den eigenen Stärken entspricht und der eigenen Leidenschaft folgt, kann man mit dem, was man am allerliebsten macht, auch sein Geld verdienen.

### Ihr Tipp für Mutige, die den Schritt gehen wollen?

Wenn Ihr Euch selbstständig machen wollt, holt Euch keine Ratschläge von Angestellten! Ihr braucht Gleichgesinnte, die genau wissen, wie man auf die eigenen Fähigkeiten vertraut und wie man der inneren Stimme und Leidenschaft folgt. Dann ist man automatisch in einer guten Resonanz, und dann fügt sich vieles wie von selbst. Ein stärkendes Umfeld ist wichtig. Aus diesem Grund habe ich auch Erfolgsteams ins Leben gerufen, die ich ein Jahr lang begleite, um Ihnen in den Phasen der größten Unsicherheit Unterstützung und die richtigen Tools an die Hand zu geben. Dann überwindet man die drei großen „JA, aber...“ wie von selbst, und der Erfolg kann kommen. Weitere Informationen gibt es unter [www.kerstingernig.de](http://www.kerstingernig.de)

### Vielen Dank für das Interview.

Interview Christiane Flechtner

# Wenn du mit mir zusammenarbeiten möchtest, ...

... lies meine [Blogbeiträge](#).

... hole dir mein kostenfreies E-Book [Coach dich selbst! 5 Erfolgsstrategien für deinen Neuanfang](#) und überwinde deine Selbstzweifel mit Selbst-Coaching-Übungen.



# Wenn du mit mir zusammenarbeiten möchtest, ...

... lies mein Buch *Werde, was du kannst! Wie man ein ungewöhnlicher Unternehmer wird*, das von Murmann Publishers 2014 für den deutschen Wirtschaftsbuchpreis nominiert wurde, wenn du ermutigende Beispiele für Gründer in der Lebensmitte und ihre Erfolgsstrategien kennenlernen möchtest.  
Mit einem Klick *[hier bestellen <<!](#)*



# Wenn du mit mir zusammenarbeiten möchtest, ...



... buche dir über meinen Online-Kalender einen Termin für ein kostenfreies Coachingvorgespräch, in dem wir deinen persönlichen *Erfolgsstrategie-Check* durchführen.

... verbinde dich mit mir auf Facebook, Twitter, LinkedIn oder Xing, um dir ein starkes Netzwerk von Gleichgesinnten aufzubauen.

Wenn du mit mir zusammenarbeiten  
möchtest, ...



... werde Teil meiner  
*Facebookgruppe „Werde, was du  
kannst!“*

# Wenn du mit mir zusammenarbeiten möchtest, ...

... überzeuge dich, was meine Klienten über mich sagen bei bei *Proven Expert* oder auch auf der meiner Website.

... höre dir meine 10-teilige Webinarreihe „Werde, was du kannst!“ zu mentalen Erfolgsstrategien an.



The screenshot shows a professional profile on the Proven Expert platform. At the top, it says 'Proven Expert' with a checkmark and 'It's All About Trust'. The profile is for 'DR. KERSTIN GERNIG', a 'Coach für Neuanfänge'. It includes a profile picture, a list of services (Business Coaching, Geld-Coaching, Positionierungs-Coaching, 52 Wochen Coaching), and a section for reviews. The reviews section shows a 5.00 rating from 5 stars, with the text 'SEHR GUT' and 'Empfehlung'. There are also sections for contact information, opening hours (Mittwoch 09:00-18:00), and social media links.

Proven Expert  
It's All About Trust

Das will ich auch Einloggen

Bitte um Rückruf Nachricht schreiben

## DR. KERSTIN GERNIG

### Coach für Neuanfänge

Dr. Kerstin Gernig  
Business Coaching, Geld-Coaching, Positionierungs-Coaching, 52 Wochen Coaching

Coach für Neuanfänge

Stehen Sie vor einem Neuanfang? Wollen Sie sich beruflich verändern? Spüren Sie, dass es Zeit ist für einen Perspektivenwechsel? Suchen Sie neue Klarheit? Wollen Sie Ihre Chancen ausloten? Spielen Sie mit dem Gedanken, sich...  
Komplette Beschreibung anzeigen

667 Bewertungen  
von insgesamt 668 Bewertungen veröffentlicht (100%)  
davon sind 362 Bewertungen aus 9 anderen Quellen

Jetzt bewerten

**Kontaktdaten**  
Dr. Kerstin Gernig  
Bertamsstr. 125  
13467 Berlin  
Deutschland  
Anfahrt

**Ansprechpartner**  
Dr. Kerstin Gernig

**Öffnungszeiten**  
Mittwoch 09:00-18:00  
Alle Zeiten anzeigen  
Termine nur auf Anfrage

**Webseiten & Profile**  
www.kerstingernig.de  
amzn.to

Bewertung vom 26.02.2021  
5.00 von 5  
SEHR GUT  
Empfehlung  
Qualität 5.00  
Bewertung anzeigen

# 7 Kriterien zur Auswahl eines qualifizierten Coaches, d.h. bei mir...

- 1. Spezialisierung:** Coach für Neuanfänge, Positionierung ungewöhnlicher UnternehmerInnen, Gründen in der Lebensmitte, Erfolgsstrategien ungewöhnlicher UnternehmerInnen, Startup-Coaching, Positionierungs-Coaching, Geld-Coaching, Glaubenssatz-Coaching, Reichweitenaufbau durch eine smarte Online-Offline-Marketingstrategie in meinem 52 Wochen Coaching Power Programm ...
- 2. Kompetenzen:** Lies meinen Blogbeitrag [33 Impulse für deinen Entrepreneurship-Spirit](#)
- 3. Nasenfaktor:** finden wir gemeinsam heraus ;-).



# 7 Kriterien zur Auswahl eines qualifizierten Coaches

**4. Vorgespräch:** Ein kostenfreies Vorgespräch für deinen Erfolgsstrategie-Check kannst du auf meinem [Terminkalender](#) vereinbaren.

**5. Recherche:** Du findest mich bei Facebook, google, LinkedIn, Proven Expert, Twitter, Xing, Xing Coaches, Youtube & natürlich auf meiner Website.

**6. Finanzierung:** Investiere in dich selbst, es ist das beste Investment deines Lebens.

**7. Zertifizierung:** Ich bin zertifizierter Business- und Team-Coach der Dr. Petra Bock Akademie.

DDW  
**Innovator**  
des Jahres 2020

## + 1: Dein Netzwerk & meine Expertise

1. 2014 wurde ich als Vorbildunternehmerin Deutschlands vom Bundeswirtschaftsministerium ausgezeichnet.
2. 2020 wurde ich als Innovatorin 2020 von der Deutschen Wirtschaft ausgezeichnet.
3. Bei Speakers Excellence bin ich als TOP100 Unternehmerin gelistet.
4. Ich bin Certified Speaker der GSA.
5. Ich habe langjährige Erfahrungen als Hochschuldozentin im In- & Ausland.
6. Ich habe 10 Jahre als Geschäftsführerin, als Chefredakteurin einer Fachzeitschrift, als Programmleiterin eines Fachverlags & als Eventmanagerin gearbeitet.
7. Ich habe mit fast 50 den Schritt in die Selbständigkeit gewagt.



+ 1 Werde Teil einer  
Mastermindgruppe im **52 Wochen**  
**Coaching Power Programm!**

# Mit dem „52 Wochen Coaching Power Programm“ durchstarten“ Klick <<!



Bewirb dich als PilotIn!

Kostenfreier Erfolgsstrategie-Check Klick << !



Werde erfolgreich als ungewöhnliche Unternehmerin oder  
ungewöhnlicher Unternehmer!

[www.kerstingernig.de](http://www.kerstingernig.de)

# Kostenfreier Erfolgsstrategie-Check

Vorgespräch mit einem Klick vereinbaren << !

Vereinbare einen Termin für ein kostenfreies Coachingvorgespräch, um dein eigenes Walnusspotential in einem Erfolgsstrategie-Check auszuloten und anschließend weiter zu entfalten!



**WERDE, WAS DU KANNST!**  
**WER, WENN NICHT DU?!**  
**WANN, WENN NICHT JETZT!**

Werde Teil meines Netzwerks  
ungewöhnlicher UnternehmerInnen !  
Viel Erfolg!



Dr. Kerstin Gernig

Fon: 030 4000 97 61

[info@kerstingernig.de](mailto:info@kerstingernig.de)

[www.kerstingernig.de](http://www.kerstingernig.de)

