

# Peer Coaching



# Peer Coaching

## Gegenseitige Unterstützung & gemeinsames Wachstum

*Peer Coaching stellt direkt eine tiefe Verbindung zwischen den Personen her. Es ist ideal, wenn die anwesenden Personen schon über etwas Erfahrungs-/Wissensschatz verfügen. Hier erfährst du was es mit Peer Coaching auf sich hat! Nimm dir daraus, was für dich und dein Netzwerktreffen passend ist!*

### WAS IST PEER-COACHING?

Peer-Coaching ist eine strukturierte, aber informelle Methode, bei der sich Teilnehmende gegenseitig in kleinen Gruppen oder 1:1-Coachings bei Herausforderungen unterstützen. Dabei geht es nicht um Expertenrat, sondern um lösungsorientierte Fragen, neue Perspektiven und gemeinsames Lernen.

### WER NUTZT PEER-COACHING?

- Unternehmer\*innen & Gründer\*innen, um Herausforderungen im Business zu reflektieren.
- Netzwerktreffen & Community-Events, um gezielte Unterstützung zu bieten.
- Agile Teams & Start-ups, um sich gegenseitig bei beruflichen Themen zu coachen.
- Bildungs- & Mentoring-Programme, um kontinuierliches Lernen zu fördern.

### WANN MACHT PEER-COACHING BESONDERS SINN?

- Wenn Teilnehmer\*innen sich direkt und individuell unterstützen möchten.
- Wenn eine tiefergehende Reflexion zu Herausforderungen und Zielen gewünscht ist.
- Wenn Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung gestärkt werden sollen.
- Wenn Netzwerken nicht nur oberflächlich, sondern wirklich hilfreich sein soll.
- Wenn man ein niedrigschwelliges Hilfsangebot geben möchte.
- Wenn die Veranstaltung kein offenes Kommen & Gehen ist, sondern einen festen Rahmen hat.

## WIE FUNKTIONIERT PEER-COACHING?

### ① Vorbereitung & Organisation

Gruppengröße festlegen – Optimal sind 2-4 Personen pro Peer-Coaching-Session.  
Themen oder Herausforderungen definieren, die besprochen werden sollen.  
Zeitrahmen pro Coaching-Runde festlegen (z. B. 20-30 Minuten pro Person).  
Coaching-Techniken vorstellen, um den Ablauf zu strukturieren.

### ② Ablauf des Peer Coachings

Start mit einer kurzen Vorstellungsrunde – Jede Teilnehmerin nennt ihr Anliegen.  
1:1 oder Kleingruppen-Coaching – Eine Person bringt ihr Thema ein, die anderen hören aktiv zu.  
Lösungsorientierte Fragen statt direkter Ratschläge – z. B.: „Was hast du bisher ausprobiert?“, „Was wäre eine ideale Lösung für dich?“, „Welche Ressourcen hast du bereits, um dein Ziel zu erreichen?“  
Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Rollen, sodass jede Person gecoacht wird.

### ③ Abschluss & Reflexion

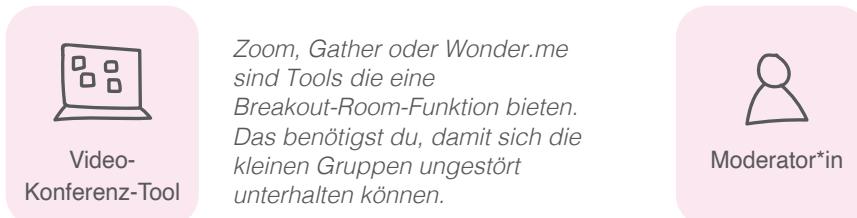
Wichtigste Erkenntnisse festhalten, z. B. in einem Notizbuch oder digital.  
Verabredungen treffen, falls Follow-ups oder Accountability gewünscht sind.  
Offene Abschlussrunde, um Erfahrungen auszutauschen und den Prozess zu reflektieren.

## WAS BRAUCHT MAN FÜR EIN PEER COACHING?

*offline*



*online*



*Vergiss nicht Fotos von deinem Gründer\*innen Circle zu machen und auf Social Media zu teilen! Poste gerne auch direkt in der wir.gruenden-Gruppe auf Linkedin und gib wir.gruenden in deinem Beitrag bei Instagram als Collab-Partner an. So werden direkt mehr Leute auf euch aufmerksam und das Netzwerken kann weitergehen!*

*Falls du uns Ergänzungen zum Dokument mitteilen möchtest, um die Anleitung für die nächsten Organisator\*innen zu verbessern, schreib uns gerne an [info@wir-gruenden.com](mailto:info@wir-gruenden.com)!*

*Viel Freude und gutes Netzwerken!*

*Cornelia und Jessica*