

A **coaching** egy személyre szabott "tanácsadási" módszer, amelynek a lényege, hogy nem ad tanácsot, hanem a saját erőforrásaira támaszkodva támogatja az ügyfelet a fejlődésben. Fejlesztő, nevelő, edző jellegű tevékenység, ahol az ügyfelet (coachee) egy meghatározott cél elérésében segítik. A coach szó szerinti fordításban edzőt jelent.

Az **ontológiai coaching** során a coach a coachee számára rálátást biztosít saját világlátására, ontológiájára. Az önreflexió során lehetőség nyílik beazonosítani, hogy mit hiszünk életünk értelméről, céljáról, miként gondolunk magunkra, mit tekintünk helyesnek, vagy elítélendőnek. Az életünk során jelentkező elakadások, nehézségek, válságok megoldásának útjában gyakran a saját gondolataink, érzelmeink, szokásaink, viselkedésmintázataink állnak.

Az ontológiai coaching során ezért nem a problémákkal, azok elemzésével, a lehetséges megoldások felkutatásával foglalkozunk, hanem a gondolkodásunkat, a szemléletünket változtatjuk meg, új ontológiát alkotunk. A jövőre koncentrálunk, egy olyan jövőre, melyben a jelen problémák már nem szerepelnek, egy kívánatos jövőképmegalkotásán dolgozunk, melynek elérése érdekében mozgósítjuk az erőforrásokat.