

# Sich selbst coachen lernen

**Know-how** In unserem Leben geraten wir beruflich und privat oft in Situationen, in denen wir die Weichen teilweise neu stellen müssen. Dann können wir nicht stets einen Coach als Unterstützer engagieren. Also benötigen wir die Kompetenz, uns selbst zu coachen.

Von Claudia Christ

Unsere Lebensbedingungen und -umstände verändern sich immer rascher. Das haben die zurückliegenden drei Jahre seit Ausbruch der Coronapandemie nachdrücklich gezeigt. Also geraten wir auch häufiger in Situationen, in denen wir uns entscheiden und die Weichen in unserem Leben teilweise neu stellen müssen. Das überfordert viele Menschen in gewissen Lebensphasen und -Situationen. Dies ist ein Grund, warum zurzeit das sogenannte Coaching boomt.

Beim Coaching geht es vereinfacht darum, eine Brücke zwischen unserem aktuellen und unserem künftigen Leben zu schlagen. Und der Coach? Er unterstützt seine Klienten, auch Coachees genannt, beim Bewältigen der Herausforderungen, die sich hieraus ergeben - unter anderem, indem er bei ihnen einen Selbstreflexionsprozess bewirkt, der zu einem Erkennen der Problemursachen und möglicher Lösungswege führt.

Diesen Reflexionsprozess können Menschen auch ohne professionelle Unterstützung durchschreiten. Und um unser Leben zu meistern, benötigen wir künftig zunehmend diese Kompetenz. Denn auf-

grund unseres dynamischen beruflichen und privaten Umfelds müssen wir immer häufiger die Weichen in unserem Leben teilweise neu stellen. So zum Beispiel, wenn wir vor den Fragen stehen:

- > Soll ich mich beruflich verändern?
- > Welche Art der Beziehung möchte ich mit meinem Partner führen?
- > Wie möchte ich im Alter leben?
- > Was ist mir bei der Erziehung meiner Kinder wichtig?

## Kernfrage: Wer bin ich und was will ich?

Eine Voraussetzung für ein erfolgreiches Selbstcoaching ist, dass wir noch über die hierfür nötige (psychische) Kraft verfügen. Das setzt wiederum voraus, dass es in unserem Leben «stabile Zonen» gibt. Also zum Beispiel soziale Beziehungen, die uns Halt geben. Oder einen Beruf, der uns erfüllt. Oder Werte, die uns als innerer Kompass dienen. Solche stabilen Zonen sind für uns Menschen extrem wichtig, denn aus ihnen erwächst die Kraft, unser Leben aktiv zu gestalten. Fehlen sie, benötigen wir in der Regel professionelle Hilfe.

Eine weitere Voraussetzung für ein erfolgreiches Selbstcoaching ist: Wir müssen uns vom Irrglauben lösen, es gebe den einen richtigen Weg. Und wenn wir ihn finden, sind wir bis ans Lebensende glücklich und zufrieden. Diesen Weg gibt es nicht - auch, weil wir und unsere Bedürfnisse sich im Verlauf unseres Lebens ändern. Deshalb müssen wir uns die Fragen

- > Was ist mir wichtig?
- > Welches Leben will ich führen? Und:
- > Wie kann ich es realisieren?

beruflich und privat immer wieder neu stellen.

## Herausforderung: Unser Leben aktiv gestalten

Beim Selbstcoaching begeben wir uns sozusagen auf eine Expedition zum eigenen Ich. Dabei geht es nicht darum, möglichst schnell das Ziel zu erreichen. Vielmehr soll uns im Coaching-Prozess immer klarer werden, was uns im beruflichen und privaten Leben wichtig ist und uns beim Erreichen unserer Ziele unterstützt. Dabei lauten die zentralen Fragen: Wer bin ich? Und: Was will ich?

Ein Selbstcoaching hilft uns somit:

- > uns besser kennenzulernen,
- > unsere persönlichen Ziele zu klären und zu erreichen,
- > die hierfür nötigen Entscheidungen zu treffen und
- > die angestrebten Veränderungen zu realisieren.

Eine Voraussetzung hierfür ist, dass wir die richtigen Fragen stellen und passende Übungen kennen, um die erforderlichen Reflexionsprozesse bei uns auszulösen.

Die Wiener Wirtschaftspsychologin und Coach-Ausbilderin Sabine Prohaska hat zum Thema Selbstcoaching das empfehlenswerte Buch «Lösungsorientiertes Selbstcoaching: Ihren Zielen näherkommen - Schritt für Schritt» publiziert. In ihm schreibt sie, dass das Konzept des lösungsorientierten Selbstcoachings auf zwei Annahmen basiert.

> **Annahme 1:** Jeder Mensch trägt die Lösung seiner Probleme in sich. Das beweisen unter anderem die vielen Herausforderungen, die fast alle Menschen im Verlauf ihrer Biografie schon gemeistert haben - beruflich und privat. Also verfügen sie in der Regel auch über die Kompetenz, eigenständig

## DIE AUTORIN

Die Diplom-Psychologin Claudia Christ, Spabrücken (D), arbeitet als Organisationsberaterin und Team-Entwicklerin sowie Trainerin und Coach für Profit- und Non-Profit-Organisationen ([www.claudiachrist.de](http://www.claudiachrist.de)).



adäquate Lösungswege für sich zu finden und im Bedarfsfall die nötige Unterstützung zu organisieren.

> **Annahme 2:** Menschen wollen und können in der Regel ihre Probleme eigenständig und -verantwortlich lösen. Denn die meisten Menschen verfügen über die nötige psychische Stabilität, um bei Herausforderungen nicht in eine Problemtrance zu verfallen, bei der das Problem immer grösser und unlösbarer erscheint. Sie sind vielmehr dazu in der Lage, sich zielorientiert zu fragen: Was wäre für mich eine attraktive Lösung? Und: Wie würde der Zielzustand konkret ausschauen? Und dann passende Lösungen zu entwerfen.

Diesen beiden Annahmen liegt wiederum die Annahme zugrunde, dass wir die Welt, so wie wir sie erleben, weitgehend selbst konstruieren - durch die Art, wie wir Dinge sehen und bewerten. Das gilt auch für unsere Probleme. Hierfür ein Beispiel: Angenommen man hätte in den letzten Jahren mehrfach den Job gewechselt. Dann könnte man, bestärkt durch Bekannte, zur Überzeugung gelangen: Ich habe ein Problem - nämlich einen Job durchzuziehen. Doch muss das so sein? Nein! Vielleicht gehört es zum Konzept eines erfüllten Lebens, beruflich regelmässig etwas Neues auszuprobieren? Wo ist dann das Problem? Wir konstruieren also viele Probleme selbst, durch die Art, wie wir Situationen und Konstellationen bewerten. Das ist auch eine zentrale Ursache dafür, warum manche Probleme uns unlösbar erscheinen. Daraus folgt: Wenn wir lernen, die Probleme neu zu sehen und zu bewerten, dann werden sie oft auch lösbar.

### Geduld mit sich selbst und dem eigenen Gehirn haben

Doch was bedeutet (Neu- und Um-)Lernen? Neurologisch betrachtet ist dies ein Prozess, bei dem sich in unserem Gehirn neue Nervenverbindungen bilden und durch entsprechende Impulse immer stärker werden. Am Anfang ist die neue Nervenbahn ein kaum sichtbarer Trampelpfad, doch nach einigen Wochen oder Monaten wird daraus, weil wir das neue Verhalten regelmässig zeigen, allmählich eine Landstrasse oder gar Autobahn.

Beim Aufbau neuer Kompetenzen und Verhaltensmuster müssen wir mit Rückfällen und Phasen des scheinbaren Still-

stands rechnen, denn Lernprozesse verlaufen nicht linear. Sie verlaufen oft scheinbar sprunghaft. Hierfür ein Beispiel: Angenommen ein Tennisspieler möchte einen neuen Schlag einstudieren. Also übt er den ganzen Nachmittag, ohne grosse Fortschritte. Frustriert fährt er nach Hause. Doch eine Woche später steht er erneut auf dem Platz, und plötzlich gelingt ihm auf Anhieb der neue Schlag. Der Grund hierfür ist: Er hat zwar nicht bewusst geübt, doch sein Gehirn arbeitete weiter. Es hat neue neuronale Verbindungen geknüpft, die für den Schlag nötigen Bewegungsabläufe immer wieder durchgespielt und mit ähnlichen Bewegungsmustern in Verbindung gebracht, so dass dem Tennisspieler plötzlich, scheinbar aus dem Nichts, der Schlag gelang.

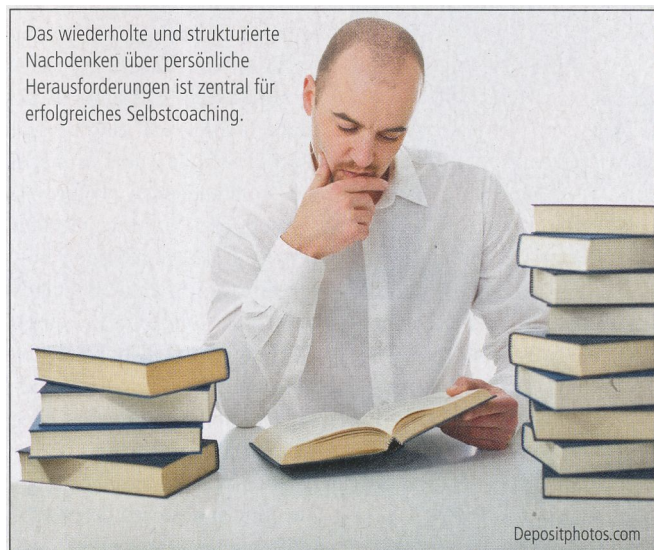
Ähnliche Erfahrungen machen Menschen oft beim Selbstcoaching - zum Beispiel, wenn sie strukturiert und regelmässig über ein Problem nachdenken. Dann passiert oft wochenlang scheinbar nichts. Doch dann plötzlich, scheinbar aus heiterem Himmel haben sie - zum Beispiel beim Spazieren oder Kaffeetrinken - den berühmten Geistesblitz. Das heisst, Sie haben die Problemlösung vor Augen. Denn während sie scheinbar nur mit anderen Dingen beschäftigt waren, blieb ihr Gehirn am Ball. Es baute neue neuronale Verbindungen auf, und plötzlich kennen sie die Lösung. Und wenn sie dann weiterhin ihr Gehirn mit den erforderlichen Reizen versorgen, indem sie sich die entsprechenden Fragen stellen und adäquate Übungen durchführen, dann zeigen sie irgendwann auch das gewünschte Verhalten.

### Sich die angestrebte Zukunft bildhaft vorstellen

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, sich die angestrebte Lösung und das angestrebte Leben regelmässig bildhaft vorzustellen - also die Zukunft gedanklich vorwegzunehmen. Spitzensportler

kennen die Kraft der sogenannten Imagination. Sie wissen, dass sie ein sehr wirksames Instrument ist, um sich einem Ziel Schritt für Schritt zu nähern. Denn unser Gehirn strebt nach einem kohärenten Zustand, bei dem unsere Lebensrealität mit dem Zielbild übereinstimmt. Deshalb befähigt es uns irgendwann, die äusseren Umstände dem inneren Bild anzugleichen.

Henry Ford wird folgende Aussage zugeschrieben: «Egal, ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht, du hast immer recht!». Sie verweist auf den von der psychologischen Forschung belegten Sachverhalt, dass un-



sere Erwartung einen grossen Einfluss auf das Ergebnis hat - positiv und negativ. Deshalb ist es wichtig, sich beim Selbstcoaching regelmässig in den gewünschten Zielzustand zu versetzen.

Das fällt vielen Menschen schwer. Man denkt, kaum hat man ein positives Zielbild entworfen, «Ja, aber das geht nicht, weil...». Dann verliert das Zielbild seine Energie. Wie stark unsere Gedanken unser Empfinden und Befinden beeinflussen, das kann man selbst ausprobieren. Stellt man sich einmal bildhaft vor, herzhaft in eine Zitrone zu beissen, und achtet darauf, wie der Körper reagiert, verzicht sich der Mund vermutlich allein durch die Vorstellung des sauren Geschmacks einer Zitrone. Und das nur aufgrund weniger, gedachter Worte. Wie gross muss dann erst die Wirkung sein, wenn man sich regelmässig sein künftiges Berufs- oder Privatleben bildhaft vorstellt und Schritte in die gewünschte Richtung geht? Einfach mal ausprobieren. •