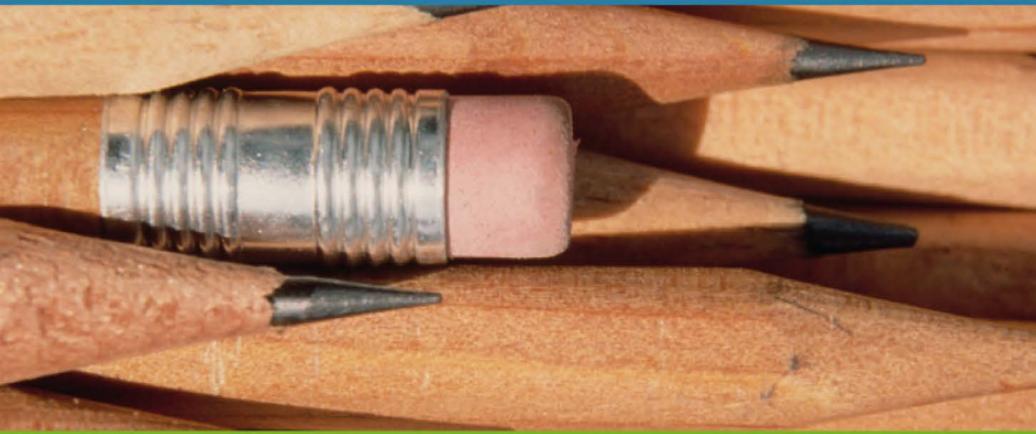


Silke Heimes



Schreiben als Selbstcoaching

V&R

Silke Heimes, Selbstcoaching durch Schreiben



»Ständig stellt uns das Leben Fragen, ständig
geben wir dem Leben Antworten – wahrlich,
das Leben ist ein Frage- und Antwort-Ernst.«

Viktor E. Frankl

Silke Heimes, Selbstcoaching durch Schreiben

Silke Heimes

Schreiben als Selbstcoaching

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit einer Abbildung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40457-7

ISBN 978-3-647-40457-8 (E-Book)

Umschlagabbildung: Fotex/Rex Interstock

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorwort	11
Keine Gebrauchsanweisung	17
Coaching – was ist das?	20
Selbstcoaching – geht das?	23
Wie Sie mit sich selbst umgehen	27
Die Würde des Menschen ist	32
Schreiben als Akt der Wertschätzung	38
Die Möglichkeit des Wandels	40
Ein paar Sätze zu Beginn der Praxis	42
Thema: Womit anfangen?	44
Übung: Das Fünf-Säulen-Modell	47
Übung: Mindmap-Lösungsansätze	47
Übung: Problemkonkretisierung	48
Übung: Problemintensität	48
Übung: Leiden schafft	49
Übung: Lebensreise	49
Übung: Ein offener Roman	49
Thema: Kleine Bestandsaufnahme	50
Übung: Den Blick fürs Ganze	51
Übung: Kümmern Sie sich um sich?!	51
Übung: Sie als junger Erwachsener	52
Übung: »Ich wollte, ich hätte ...«	52
Übung: Ganz ohne Problem – manchmal	52
Übung: Ausnahmen analysieren und nutzen	53

Thema: Wer sind Sie?	54
Übung: Die Welt als Spiegel	56
Übung: Visitenkarte der anderen Art	56
Übung: Sie selbst als Haus	56
Übung: Rote Fäden und Linien	57
Übung: Grundannahmen und Muster	57
Übung: Der Apfel fällt nicht weit	57
Übung: Wer sind Ihre Eltern?	58
Übung: Eine Art Familientreffen	58
Übung: Der Gänseblümchenstreichler	58
Thema: Auf was können Sie vertrauen?	59
Übung: Ressourcen gestern, heute und morgen	61
Übung: Kreative Quellen und Tätigkeiten	62
Übung: Was Sie nährt	62
Übung: Der sichere Ort	62
Übung: Zu Hause ist	63
Übung: Ein guter Freund	63
Übung: Kann ich etwas für dich tun?	64
Thema: Rollen und Masken	65
Übung: Welche Rollen haben Sie inne?	66
Übung: Was ein Freund über Sie schreiben würde	66
Übung: Was ein Feind über Sie schreiben würde	67
Übung: Steckbrief Frau und Herr Muster	67
Übung: It's showtime	67
Thema: Neue Wege	68
Übung: Sind Sie bereit?	71
Übung: Weggabelungen	71
Übung: Ein Spaziergang in der Fremde	72
Übung: Stückwerk	72
Übung: Pro-Contra-Liste	73
Übung: Vier-Felder-Tafel	74
Übung: Der dialogische Geist	75

Thema: Die Lösung im Fokus	76
Übung: Wo wollen Sie hin?	78
Übung: Tausend kleine Schritte	79
Übung: Zehn Ziele	79
Übung: Ihre Ziele in einem Listengedicht	79
Übung: Zielvereinbarungen mit sich selbst	80
Übung: Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte	80
Übung: Die Wunderfrage	80
Übung: Das bestmögliche Selbst	81
Übung: Brief aus der Zukunft	81
Thema: Ich habe einen Traum	82
Übung: Vom großen und kleinen Glück	85
Übung: Tagträume oder Visionen	85
Übung: Das Sechs-Wochen-Geschenk	85
Übung: Ab nach Taka-Tuka-Land	86
Übung: Ein anonymen Spender	86
Übung: WunderBar	86
Übung: Was ist Glück für Sie?	87
Übung: Ein Vogel am Frühlingsmorgen	87
Übung: Die sparsame Fee	87
Thema: Geheimnisse und Verrücktheiten	88
Übung: Leichen im Keller	89
Übung: Aber sag es niemandem, pssst!	90
Übung: Eins, zwei, drei, vier Eckstein	90
Übung: Blut ist dicker als Wasser	90
Übung: Ein fremdes Leben	91
Übung: Nerudas Fragen	91
Übung: Das ist zu absurd!	91
Übung: Selten so gelacht	91
Übung: Die Sprache beim Wort genommen	92
Übung: Wir sind Glasmenschen	92
Übung: Mit der Luftmatratze	92
Übung: Die gefundene Handtasche	93
Übung: Ich bin dann mal weg!	93

Thema: Gefühle & Co	94
Übung: Danke, liebe Wut	96
Übung: Schuld und Scham – Hand in Hand	97
Übung: Gefühlsprotokoll	97
Übung: Eine Woche – ein Gefühl	97
Übung: Entgegengesetzt handeln	98
Übung: Dem Stress auf der Spur	98
Übung: Stressverminderung	99
Übung: Widerstände verstehen	99
Übung: Menschen, die Sie beeindruckt haben	99
Thema: Loslassen braucht Übung	100
Übung: Scheiden tut weh	102
Übung: Es ist, wie es ist	102
Übung: Wer wären Sie gern?	103
Übung: Der Leichenschmaus	103
Übung: Träume und Schäume	103
Übung: Lass los! Und los	103
Thema: Sich selbst ein guter Zuhörer sein	104
Übung: Das Innere Team	107
Übung: Der Bodyscan	108
Übung: Drei Minuten, drei Worte	108
Übung: Das Schönste und das Schlimmste	109
Übung: Gedankensprünge	109
Übung: Unausgesprochenes	109
Übung: Tagebuch der angenehmen Erlebnisse	110
Übung: Tagebuch der unangenehmen Erlebnisse	110
Thema: Die spirituelle Dimension	111
Übung: Das weise Universum	113
Übung: Können Sie vertrauen?	113
Übung: Fühlen Sie sich aufgehoben und eingebunden?	113
Übung: Gibt es Gott?	114
Übung: Sicheres Geleit	114
Übung: Petition an höchster Stelle	114

Thema: Ethische Fragen mit persönlicher Bedeutung	115
Übung: In welcher Welt wollen Sie leben?	118
Übung: Welchen Standpunkt vertreten Sie?	118
Übung: Hat das Leben einen Sinn?	118
Übung: Haben Sie das Talent, glücklich zu sein?	118
Übung: Wofür lohnt es sich zu leben?	119
Übung: Wofür eintreten?	119
Übung: Gerechtigkeit ist	119
Übung: Stellen Sie sich vor	119
Übung: Was ist Ihnen wichtig?	120
Übung: Eine Woche zu leben	120
Übung: Die berühmte Inselfrage	120
Übung: Wir alle sind sterblich	121
Thema: Sind Sie ein achtsamer Mensch?	122
Übung: Im Hier und Jetzt	123
Übung: Achtsam sein	123
Übung: Wahrnehmen und beschreiben	124
Übung: Eine Rosine essen	124
Übung: 3 x 2 Minuten	124
Übung: Wie still es sein kann	125
Übung: Die Karawane zieht weiter	125
Last, but not least	126
Übung: Abschlussreflexion	127
Übung: Autor und Leser zugleich	127
Übung: Und action!	128

Vorwort

»Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.«
Galileo Galilei

Coaching boomt – Coaching to go – Coaching light – Nicht ohne meinen Coach – Titel der Tagespresse 2012, die auf Folgendes verweisen: einen unübersichtlichen Markt an Beratern mit zuweilen zweifelhafter Ausbildung, da der Begriff des Coaches nicht geschützt ist und sich jeder Coach nennen kann. Weiterhin suggerieren die Überschriften, dass es für jedes Problem rasch und einfach Abhilfe gibt. Coaching im Dienst einer *to-go*-Gesellschaft, deren Rasanz und Oberflächlichkeit oftmals überhaupt erst dazu führt, dass Menschen glauben, einen Coach zu brauchen.

Das ist ebenso verwunderlich wie die Tatsache, dass Menschen in schwierigen Situationen anderen offenbar mehr zutrauen als sich selbst und sie für kompetenter für das eigene Leben halten. Dabei kann doch niemand mehr Experte sein als Sie, wenn es um Ihr Leben geht. Niemand kennt Sie so gut und begleitet Sie so lange, wie Sie selbst das tun. Vielleicht braucht es ein wenig Übung, damit Sie sich besser kennen und schätzen lernen, aber ich bin sicher, Sie besitzen bereits alles, was Sie benötigen.

Neben dem soeben erwähnten unübersichtlichen Markt und den mal mehr, mal weniger fundiert ausgebildeten Coaches scheint es zugleich keinen Bereich zu geben, in dem man Coaching nicht gewinnbringend einsetzen könnte – will man den Medien glauben. Beruf, Sport, Liebes- und Lebensglück, alles lässt sich durch Coaching in Ordnung bringen oder optimieren, und sogar Studie-

rende werden heute kaum noch um einen Coach herumkommen, wenn es um ihre Bachelor- oder Masterarbeit geht.

Coaching-Wahn, Coaching-Missverständnis, Coaching-Lüge und nicht zuletzt: Profitgier. Aber das Schönste kommt noch: Wenn es schwierig wird, verweisen Coaches darauf, dass Coaching keine Therapie ersetzt und man sich in schwierigen Fällen lieber einen Therapeuten suchen soll.

Habe ich Sie geschockt? Desillusioniert? Fein! Das war meine Absicht. Aber nicht um schwarz zu malen, Ihnen die Hoffnung zu nehmen oder jene zu diskreditieren, die ordentliche Beratungsprozesse durchführen, sondern um Sie zu sensibilisieren und wachsam werden zu lassen.

Die wahre Botschaft lautet: Passen Sie gut auf sich auf und sehen und spüren Sie genau hin, wem Sie sich anvertrauen, sofern Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Denn es spricht nichts dagegen und alles dafür, dass Sie sich unterstützen lassen, wenn Sie merken, dass Sie es allein nicht schaffen. Sich Hilfe zu holen, hat nichts Ehrenrühriges, aber wenn Sie sich Hilfe holen, gehen Sie zu jemandem, der eine fundierte und seriöse Ausbildung hat und dem Sie vertrauen. Und da dürfen Sie ruhig ein wenig ausprobieren und sind nicht verpflichtet, beim erstbesten Coach oder Therapeuten zu bleiben. Sogar beim Kauf einer Waschmaschine sieht man sich mindestens zwei Modelle an und holt mehrere Meinungen ein, nur in Medizin und Therapie scheint dieses Prozedere zuweilen in Vergessenheit zu geraten. Deswegen möchte ich Sie ermutigen, gut für sich zu sorgen.

So wie ich überzeugt bin, dass es sinnvoll ist, sich Unterstützung zu holen, wenn man allein nicht weiterkommt, bin ich ebenfalls der festen Überzeugung, dass Sie über ausreichend Selbstheilungskräfte verfügen, sich zunächst selbst zu helfen, zumal ich sicher bin, dass Sie viel mehr Ressourcen besitzen, als Sie vielleicht annehmen. Zudem kann man sich selbst darin trainieren, sich ein guter Berater und Begleiter zu sein. Mitunter braucht es vielleicht einiger Ideen, aber letztlich handelt es sich dabei um nichts, was Sie nicht schon wüssten.

Was Sie in diesem Buch finden, ist nicht neu und dennoch vielleicht etwas, das Sie sich aktuell wieder ins Gedächtnis rufen dürfen, sofern Sie dies als hilfreich empfinden. Was Sie in diesem Buch finden, sind praktisch anwendbare Strategien, die sich für manche Menschen in manchen Situation als hilfreich erwiesen haben. Diese Formulierung ist bewusst vage gewählt, weil ein weiteres Missverständnis darin besteht anzunehmen, Strategien seien wie Fertiggerichte, die von allen in gleicher Weise konsumiert werden könnten und dabei auch noch bekömmlich wären.

Und weil wir schon dabei sind, wollen wir gleich mit dem Missversprechen aufräumen, das ebenfalls in den genannten Titeln mitschwingt: dass Veränderungen mal eben im Vorbeigehen (*to go*) und leicht (*light*) herbeizuführen seien. Um es in aller Deutlichkeit zu sagen: Etwas an sich und in seinem Leben zu verändern, ist schwer! Und wer das nicht im *to-go*-Modus »schafft«, ist kein Versager, wie es die Werbung mitunter impliziert, sondern extrem normal und gesund.

Jeder, der sich selbst verstehen, sich in allen Höhen und Tiefen erforschen und begleiten und etwas verändern will, ist mutig und verdient den größten Respekt. Ihm gebührt Achtung, Anerkennung und Wertschätzung dafür, dass er bereit ist, sich selbst, der Welt und anderen gegenüber Augen, Ohren und Herz zu öffnen.

Sie dürfen darauf vertrauen, dass Sie in sich etwas finden, das Sie einzigartig macht und das nur Sie allein finden können. Seien Sie versichert, dass weder Coach noch Therapeut mehr wissen als Sie. Alles, was andere Menschen Ihnen als Hilfe anbieten können, sind wohlwollende Anwesenheit und zuweilen die eine oder andere neue Perspektive.

Wir alle sind in dieser Welt, ohne die wirklich wichtigen Fragen beantworten zu können: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Wozu sind wir hier? Und vielleicht noch die ganz persönliche Frage, die aber wiederum alle Individuen gleichermaßen angeht: Wer bin ich und was ist der individuelle Sinn meines Daseins?

Keiner, wirklich keiner, hat eine letztendliche Antwort darauf. Doch immer wieder unterliegen wir der Sehnsucht nach Antwort-

ten, die uns verführbar für vermeintliche Antwortgeber macht. Alles, was wir in diesem Leben tun können: achtsam mit uns und unseren Mitmenschen sein und immer wieder aufs Neue versuchen, uns den Menschen, Dingen und uns selbst auf neugierige und respektvolle Weise anzunähern, uns auf allen Ebenen und mit allen Sinnen zu erforschen und zu entdecken, was sich uns offenbaren mag. Dazu möchte ich Sie einladen.

Dies ist kein Buch, das man von Anfang bis Ende durcharbeitet. Im Gegenteil: Stöbern Sie in dem Buch wie in einem Buchladen und ziehen die eine oder andere Übung aus dem Regal. Welche Sie machen und mögen, kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten unterschiedlich sein, und Sie werden mit der Zeit Lieblingsübungen finden und solche, mit denen Sie nichts anfangen können. Gut so! Vertrauen Sie auf Ihre Empfindungen, Vorlieben und Abneigungen. Wählen Sie zu jedem Zeitpunkt, was zu jedem Zeitpunkt für Sie gut und stimmig ist.

Zum Abschluss des Vorworts möchte ich eine Analogie mit Ihnen teilen, die mir überraschend eines Abends im Kabarett begegnet ist. Eines dieser kleinen Wunder, wenn man daran glaubt. In jedem Fall aber ein Geschenk, das einem umso öfter zuteil wird, je achtsamer man ist.

Die Ausgangsfrage der Analogie lautete: Was unterscheidet einen Philosophen von einem Mystiker und diesen vom Theologen? Die Antwort: Ein Philosoph ist ein Mensch, der mit geschlossenen Augen und einer schwarzen Binde über den Augen in einem dunklen Raum nach einer schwarzen Katze sucht. Ein Mystiker ist ein Mensch, der mit geschlossenen Augen und einer schwarzen Binde über den Augen in einem dunklen Raum nach einer schwarzen Katze sucht, die es nicht gibt. Ein Theologe ist ein Mensch, der mit geschlossenen Augen und einer schwarzen Binde über den Augen in einem dunklen Raum nach einer schwarzen Katze sucht, die es nicht gibt, und ruft: »Ich habe sie am Schwanz gepackt.«

Nachdem wir nun geklärt hätten, dass wir alle ähnlich wenig wissen und die meisten von uns die meiste Zeit sprichwörtlich

»im Dunkeln tappen«, kommen wir zu der alles entscheidenden Frage: Was braucht es, damit Sie mit dem Schreiben, Selbsterforschen und Selbstcoaching beginnen können?

Wie ich bereits ausgeführt habe, bin ich überzeugt, dass Sie schon alles besitzen, was Sie zum Anfangen benötigen. Es sind dies die *Big Seven*, wenn ich sie mal so nennen darf:

1. Die Entscheidung, etwas Neues auszuprobieren.
2. Den Mut und die Neugier, sich darauf einzulassen.
3. Den Willen und die Disziplin, eine Weile zu experimentieren.
4. Die Geduld, auf bestimmte Dinge und Erkenntnisse zu warten.
5. Respekt und Wertschätzung sich selbst gegenüber.
6. Die Erlaubnis, sich spielerisch auf Entdeckungsreise zu begeben.
7. Das Abstandnehmen von Ihrem Wissen und Ihrer Genialität.

Verhalten Sie sich wie ein Forscher auf Entdeckungsreise. Das zu erforschende Gebiet sind Sie. Um möglichst offen, vorurteils- und wertfrei auf die Reise zu gehen, stellen Sie sich vor, Sie betreten absolutes Neuland, für das es keine Karte gibt. Nur Sie selbst haben uneingeschränkten Zugang zu diesem Neuland und alle Passierscheine, die Sie benötigen.

Nicht um es kompliziert zu machen, sondern um es klar und transparent werden zu lassen, zu guter Letzt drei rhetorische Fragen, die so rhetorisch nicht sind und mir selbst des Öfteren als »Starterlaubnis« gedient haben:

1. Wer, wenn nicht Sie, sollte die anstehende Expedition starten?
2. Wann, wenn nicht jetzt, sollten Sie damit beginnen, sich mit dem wichtigsten Menschen Ihres Lebens zunehmend vertraut zu machen?
3. Wo beginnen, wenn nicht da, wo Sie sich augenblicklich befinden?

Last, but not least: Dass Sie in diesem Buch Übungen aus dem kreativen und therapeutischen Schreiben, dem Coaching, der Psychotherapie und der Praxis der Achtsamkeit finden, kommt

nicht von ungefähr, da ich in diesen Bereichen arbeite und meine diesbezüglichen Erfahrungen in das Buch einfließen. Vielleicht begegnet Ihnen auch die eine oder andere bekannte Übung in einem neuen Gewand und ermöglicht Ihnen einen neuen Zugang.

Auch für mich ist es immer wieder eine Entdeckungsreise, ein Buch zu schreiben und mit den Lesern, also Ihnen, in Austausch zu treten. Falls Sie den Wunsch dazu verspüren, finden Sie alle Kontaktdaten auf meiner Internetseite www.silke-heimes.de oder Sie können direkt eine Mail an info@silke-heimes.de senden.

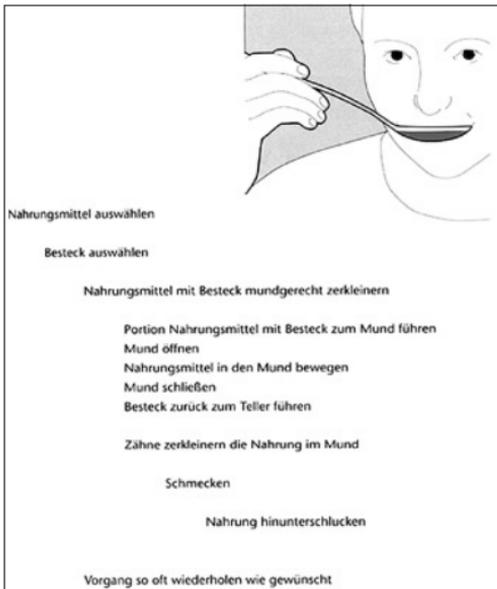
Ich wünsche Ihnen eine gute und spannende Reise!
Silke Heimes

Keine Gebrauchsanweisung

»Kunst kennt keine Erfahrung und ist keine Ableitung.
Sie setzt sich mit dem Unbekannten in Beziehung.«

Willi Baumeister

Eine Anleitung zum Selbstcoaching ist ebenso wenig eine Gebrauchsanweisung für Ihr Leben wie ein Fahrplan der Bahn eine Gebrauchsanweisung für Ihre Reise sein kann. Für die wirklich wichtigen Dinge im Leben gibt es keine Gebrauchsanweisung, auch wenn uns das mitunter suggeriert wird. Sinn und Unsinn von Gebrauchsanweisungen illustriert dieses Beispiel, das Sie herzlich gern verwenden können, sollten Sie einmal in die Verlegenheit geraten, Mühe mit der Ausführung des dargestellten Vorgangs zu haben.



Aus: Jona Piehl (2002):
Gebrauchsanleitungen
optimal gestalten. Über
sinnvolle und verständ-
liche Gestaltung, S. 23 –
ISBN:
978-3-540-42619-6
(Print)
978-3-642-56311-9
(Online)

Und hier also nun keine Gebrauchsanweisung, sondern einfach einige Ideen, wie Sie mit dem Buch arbeiten können. In den Übungen erwarten Sie viele Fragen und vermutlich werden sich in der Auseinandersetzung damit weitere Fragen einstellen, so dass Sie mitunter denken mögen, dass es ein mühsames Unterfangen ist, alles zu bearbeiten. Die gute Nachricht: Es geht nicht darum, alle Übungen »pflichtgemäß abzuarbeiten«. Springen Sie zu den Themen, die Sie interessieren, und denken und schreiben Sie zu den Übungen und Fragen, mit denen Sie etwas anfangen können, die eine Resonanz in Ihnen auslösen.

Normalerweise käme an dieser Stelle die schlechte Nachricht. Aber: Ich habe keine. Denn auch wenn die Auseinandersetzung mit bestimmten Themen und sich selbst mit Sicherheit anstrengend ist, habe ich sie doch stets als lohnend erlebt, wenn auch manchmal erst im Rückblick. Meine Großmutter hat schon früh zu mir gesagt: »Wer weiß, für was es gut ist.« Früher ärgerte mich der Satz. Heute denke ich, dass meine Großmutter eine lebenskluge Frau war, die diesen Satz nicht einfach so, sondern aus Erfahrung gesagt hat und um mir den Druck zu nehmen, etwas Bestimmtes erreichen zu müssen oder zu wollen und mir nahelegte, mich vorurteilsfrei und bedingungslos auf die Dinge einzulassen, wie sie sind.

Die Frage, die sich auf unserer Lebensreise beständig stellt, ist aus der gleichnamigen Übung »Lebensreise« in diesem Buch und lautet: »Sind Sie bereit, Ihre Reisepläne nötigenfalls zu ändern, oder gilt es, um jeden Preis daran festzuhalten?« Sprich: Sind wir bereit, uns an die Gegebenheiten anzupassen und unsere Ziele und Ansichten so flexibel zu gestalten, dass wir nicht einem vermeintlichen Ideal hinterherrennen, sondern das schätzen, was sich uns von Augenblick zu Augenblick präsentiert?

Für das Leben gibt es weder eine Gebrauchsanweisung noch ein Rezept. Es gibt keine falsche oder richtige Art zu leben und niemanden, der uns sagen kann, was für unser Leben sinnvoll wäre. Wir sind immer wieder neu aufgefordert, genau hinzusehen, hinzuhören und hinzuspüren, nach außen wie nach innen,

wachsam und achtsam zu sein für alles, was uns begegnet, und uns immer wieder neu auszurichten, auch wenn das bedeutet, lieb gewonnene Ansichten und Konzepte loszulassen.

Coaching – was ist das?

»Selbst ein Leben, das wir anscheinend vertan haben, lässt sich noch rückwirkend mit Sinn erfüllen, indem wir gerade durch die Selbsterkenntnis über uns hinauswachsen.«

Viktor E. Frankl

Der Begriff des Coaches stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt so viel wie Kutsche oder Zugwagen. Er bezeichnet im weitesten Sinne ein Mittel, beziehungsweise Vehikel, um von einem Ort zum anderen zu gelangen, oder etwas, das Zug ausübt und damit einen Bewegungsimpuls gibt. Dementsprechend können Kutsche und Zugwagen als Hilfsmittel verstanden werden, durch die eine Entwicklung angestoßen beziehungsweise in Gang gesetzt wird. In einer Kutsche unternimmt man überdies eine Reise und als Reise kann auch der Prozess des Coaching gesehen werden.

Erste Coaches fanden sich im sportlichen Kontext. Ihnen ging es nicht mehr nur um die Optimierung sportlicher Leistungen, sondern zugleich um eine Verbesserung mentaler Fähigkeiten und eine prozessorientierte Begleitung der ihnen anvertrauten Sportler. Dabei war und ist der Coach niemand, der fertige Lösungen anbietet, sondern jemand, der aktiv in den Prozess der Lösungsfindung eingebunden ist. Die Leistung als solche war und ist immer vom Gecoachten zu erbringen, was im sportlichen Kontext besonders deutlich wird: Ein Coach kann einem Sportler nur zur Seite stehen, den Wettkampf muss der Sportler selbst bestreiten.

Nach den Anfängen im Sport erhielt das Coaching im Sinne einer lösungs- und zielorientierten Begleitung von Menschen

im beruflichen Umfeld Einzug. Hier wurde es zunächst vorwiegend zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Führungsqualitäten eingesetzt, weswegen das Coaching zu Beginn auf der Führungsebene angewendet wurde. Dabei war der Begriff des Coaching lange nicht klar von anderen Beratungsformen wie etwa dem Consulting oder dem Führungskräfte-training abgegrenzt.

Da der Titel des Coaches keine geschützte Berufsbezeichnung ist, lässt sich nur schwer festmachen, über welche Qualifikationen ein Coach verfügen soll, weswegen sich im Lauf der Zeit Verbände mit eigenen Ausbildungsgrundsätzen entwickelt haben. Voraussetzung für eine Zertifizierung als Coach ist meist eine qualifizierte Ausbildung in Verbindung mit einer entsprechenden Berufspraxis und der Teilnahme an einer festgelegten Anzahl von Supervisionsitzungen.

So inkonsistent der Begriff des Coaching ist und so fließend seine Übergänge zu anderen Beratertätigkeiten sein mögen, so klar abgegrenzt ist er zur Psychotherapie, die sich mit der Behandlung psychischer Störungen beschäftigt, was im Coaching explizit ausgeschlossen wird. Dies erhält eine besondere Relevanz, da das Coaching zunehmend auch im privaten Kontext eingesetzt wird, oft im Sinne einer Lebensberatung, die die Selbstreflexion fördern, die Wahrnehmung und das Erleben verbessern und zur Problem- und Konfliktlösung beitragen soll.

Nimmt man die Beschreibungen verschiedener Coaching-Verbände als Grundlage, lässt sich festhalten, dass Coaching im beruflichen Kontext zur professionellen Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen eingesetzt wird und der Weiterentwicklung von Leistungsprozessen dient. Es wird als ergebnis- und lösungsorientierte Beratungsform beschrieben, die zur wertschöpfenden und zukunftsgerichteten Entwicklung eines Unternehmens beitragen soll. Der Klient, oft auch als Coachee bezeichnet, soll angeregt werden, selbst Lösungen zu entwickeln, während der Coach ihn unterstützt, Problemursachen zu erkennen. Im gelungenen Fall

wird dem Klienten im Prozess die Wechselwirkung seines Handelns in und mit seinem Umfeld deutlich.

Entscheidend ist, dass es sich beim Coaching um eine prozessorientierte Beratung handelt, bei der der Ratsuchende unterstützt wird, eigene Lösungen zu finden. So gesehen erfordert das Coaching die aktive Mitarbeit des Klienten und soll auf längere Sicht zum Selbstmanagement befähigen. Dabei wird immer wieder darauf hingewiesen, dass Coaching auf einer tragfähigen freiwilligen, von wechselseitigem Respekt geprägten Beziehungsbasis stattfindet.

Einige Coaching-Verbände betonen das berufliche Umfeld als primären Einsatzort, andere beziehen das Coaching auf privater, persönlicher Ebene ein; zuweilen wird zwischen Business- und Life-Coaching unterschieden. In beiden Bereichen geht es um langfristig wirksame Veränderungsprozesse, die das individuelle Potenzial des Klienten freilegen und kreativ nutzbar machen.

Allen Ansätzen gemein ist die ressourcen- und lösungsorientierte Ausrichtung. Veränderungs- und Lernprozesse greifen ineinander und wechseln sich ab, angestrebt werden bewusste Selbstveränderungen und Selbstentwicklungen, wobei das Moment der Selbstreflexion eine entscheidende Rolle spielt. Die Selbstreflexion soll dabei helfen, neue Sichtweisen zu generieren, die wiederum neue Denkspielräume und Handlungsoptionen eröffnen.

Eines der primären Ziele des Coaching ist die Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeiten, wobei es in der Phase der Veränderung auch zu einer Destabilisierung kommen kann, nämlich genau dann, wenn alte Muster sich auflösen und neue noch nicht gefunden oder noch nicht ausreichend gefestigt und vertraut sind.

Selbstcoaching – geht das?

»Alles seit je. Nie was anderes. Immer versucht. Immer gescheitert.
Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.«

Samuel Beckett

Die Frage ist, ob wir uns selbst ein guter Berater und Begleiter sein können? Denn oft scheint es so, dass wir mit bestimmten Dingen nicht gut allein zurechtkommen, wobei es sich häufig um dieselben Angelegenheiten handelt, die uns Schwierigkeiten bereiten. Und weil wir dann vielleicht keine Idee haben, wie wir ein Problem lösen oder eine Krise meistern können, suchen wir Rat und Hilfe im Außen, zunächst bei Freunden und vielleicht in Büchern, später dann unter Umständen bei professionellen Beratern oder Therapeuten.

Das ist völlig legitim und hat seine Berechtigung, insbesondere wenn es um schwere Lebensprobleme oder -krisen geht oder man merkt, dass beispielsweise Gefühle wie Angst oder Traurigkeit übermäßig stark sind und ungewöhnlich lange anhalten. Dann kann es mitunter hilfreich und manchmal sogar lebensrettend sein, einen Berater oder Therapeuten aufzusuchen.

Zugleich denke ich aber, dass jeder Mensch in der Lage ist, selbst Verantwortung für sich und seine Gesundheit zu übernehmen, und die Fähigkeit besitzt, sich ein guter Berater und Begleiter zu sein oder zu werden. Denn selbst wenn wir uns professionelle Hilfe holen, entbindet uns das nicht von der Verantwortung, so aktiv wie zu diesem Zeitpunkt möglich an unserer Gesundheit mitzuwirken.

Die Fähigkeit, sich selbst ein guter Berater und Begleiter zu sein, besitzt jeder von uns, auch wenn diese mitunter wieder akti-

viert oder gefördert werden muss, da wir in der Vergangenheit entweder keinen oder möglicherweise einen eher ungünstigen Gebrauch davon gemacht haben. Dass es Ihnen in der Vergangenheit unter Umständen nicht immer optimal gelungen ist, sich ein guter Berater und Begleiter zu sein, kann mit zahlreichen Umständen zusammenhängen, wobei der Kindheit und Erziehung mit Sicherheit eine zentrale Rolle zukommt.

Aber auch gesellschaftliche Bedingungen tragen dazu bei, dass wir unsere Selbstmanagementkompetenzen nicht immer so einsetzen, wie wir das könnten. Eine respektvolle, achtsame und wertschätzende Haltung, die dem Selbstberatungsprozess förderlich sein könnte, ist in unserer Gesellschaft leider keine Selbstverständlichkeit. Häufig erfahren wir im Gegenteil schon früh Abwertung und Respektlosigkeit beziehungsweise Indifferenz und Ignoranz.

Kein Wunder also, dass wir das, was wir als Kinder und auch später immer wieder erleben, übernehmen, was in der Folge dazu führt, dass wir uns selbst so behandeln, wie wir von anderen behandelt wurden. Wenn uns beispielsweise wiederholt und in unterschiedlichen Kontexten suggeriert wurde, dass wir etwas ohnehin nicht schaffen, wird es uns später schwerfallen, uns selbst Mut zuzusprechen, wenn es beispielsweise darum geht, eine neue Aufgabe anzugehen.

Ein weiteres Problem unserer Gesellschaft ist, dass bestimmte Gefühle gesellschaftsfähig sind, während andere systematisch ausgeklammert oder unterdrückt werden. Wut ist eines dieser Gefühle, ebenso wie Angst und Traurigkeit. Je häufiger man aber bestimmte Gefühle unterdrückt, umso weniger wird man sie in Zukunft wahrnehmen und zum Ausdruck bringen können. Vielmehr werden manche Gefühle sogar durch andere ersetzt, so dass wir, wenn wir darauf konditioniert wurden, Wut zu unterdrücken, stattdessen vielleicht Angst empfinden, auch in Situationen, in denen es viel angemessener wäre, wütend zu werden.

Das alles kann zu einem wahren Gefühlschaos führen, dem wir uns hoffnungslos ausgeliefert fühlen. Wir kennen uns im

besten Sinn des Wortes in und mit uns nicht mehr aus. Der Prozess des Schreibens und Erkundens der eigenen Person und die Neuausrichtung der Wahrnehmung können dazu beitragen, dass wir uns selbst wieder besser oder überhaupt erst richtig kennenlernen. Dass wir uns selbst gewissermaßen auf die Spur kommen, eigene Muster und Automatismen erkennen und uns darin üben, Alternativen zu suchen und zu erproben.

In einem ersten Schritt geht es also im Schreiben wie im Coaching und Selbstcoaching darum, sich besser kennen und verstehen zu lernen, sich einen Überblick zu verschaffen und Klarheit zu gewinnen. Und Schreiben ist ein gutes Mittel, Ordnung zu schaffen. Was man schwarz auf weiß vor Augen hat, lässt sich oft leichter verstehen und manchmal hat das Geschriebene die Wirkung eines Aha-Effekts.

Durch die entstehenden Texte sind wir zudem jederzeit in der Lage, unseren eigenen Prozess zu begleiten und zu steuern. Wir können Texte, Listen, Tabellen und Grafiken erneuern, erweitern und fortschreiben, Texte früheren Datums mit später entstandenen vergleichen oder die gleiche Übung zu verschiedenen Zeitpunkten durchführen und Unterschiede wahrnehmen. Entwicklungsschritte und Erfolge können dokumentiert und von uns gewürdigt und gefeiert werden.

Durch das Aufschreiben ist es ebenfalls leichter möglich, andere Menschen an unserem Prozess teilhaben zu lassen. Überdies können wir gewiss sein, dass uns wichtige Gedanken und Erkenntnisse nicht verloren gehen. Immer wieder können wir nachlesen und korrigierend eingreifen. Und wir werden feststellen, dass der geschriebene Text es uns ermöglicht, emotionale Distanz zu erhalten und ein Geschehen mit neuem Blick zu betrachten oder eine andere Perspektive einzunehmen.

Durch das Schreiben und den Prozess des Selbstcoaching lernen wir uns und unsere Gefühle, Gedanken und Empfindungen ernst und wichtig zu nehmen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Wir lernen innezuhalten und achtsam wahrzunehmen, was ist. Wir bekommen ein Gefühl für Zeit und Raum und