

Tipps & Tools für Trainer & Coaches

Mit Selbstcoaching zur persönlichen Zielerreichung

60 Prozent unseres Lebensglücks beruhen auf unseren Genen und den Umweltbedingungen. 40 Prozent liegen in unserer eigenen Hand. Mit Selbstcoaching kann dieser Handlungsspielraum genutzt werden.

Coaching ist eine Beratungsform, die sich in den letzten 20 Jahren vor allem im Sport- und Führungsbereich schnell verbreitet hat. Die Frage stellt sich, wie Coaching auch ohne Zweitperson – also für sich selbst – durchgeführt werden kann. Selbstcoaching eignet sich grundsätzlich für die meisten Fragestellungen und Ziele, die auch im Rahmen von Coachings mit einem Coach angegangen werden. Der bedeutende Unterschied ist, dass Sie beim Selbstcoaching gleichzeitig für den Inhalt und die Lenkung des Prozesses zuständig sind.

Ballonfahrt über den eigenen Wohnort

Vorerst müssen allgemeine Grundlagen, Techniken und Haltungen erlernt werden, die sich für das Selbstcoaching eignen. Durch verschiedene Fragestellungen und Übungen wird die Selbstreflexion angeregt, die eigene Wertschätzung gestärkt sowie eine positive Haltung gegenüber Veränderungen und Herausforderungen gefördert. Im Selbstcoaching ziehen wir uns für eine bestimmte Zeit, einige Minuten oder Stunden, aus der Hektik des Alltags zurück. Dies ermöglicht, das eigene Handeln und Erleben einmal von aussen – oder von oben – zu betrachten, wie auf einer Ballonfahrt über den eigenen Wohn- und Wirkungsort. Ferne, fast vergessene Ziele können deutlicher

wahrgenommen werden und innere Orientierung geben.

Lösungsorientierte Fragen

Selbstcoaching ist eine Methode, um das eigene Leben vermehrt gemäss den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Ein guter Startpunkt dafür ist eine umfassende Betrachtung der eigenen Situation. Für diese Standortbestimmung hat sich das Lebensrad mit den sechs Bereichen Arbeit, Gesundheit, Beziehungen, Wissen, Gesellschaft und «Ich selbst» bewährt (siehe Download).

Wenn Sie festgestellt haben, in welchem Bereich Sie etwas verändern möchten, geht es darum, sich die passenden Fragen dazu zu stellen. Gute Fragestellungen sind eines der zentralen Mittel im Coachingprozess. Anstatt mehrheitlich Fragen nach Problemen und deren Ursachen zu stellen (Wer ist schuld?, Warum kann ich das nicht?) werden im Selbstcoaching vermehrt Fragen verwendet, die lösungsorientiert sind und den Blick auf die eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Wünsche stärken. Zum Beispiel: Wie kann ich heute meine Stärken optimal für meine Aufgaben einsetzen? oder Was

kann ich aus der vergangenen Situation lernen? Durch die veränderte Perspektive öffnen wir uns für neue Schritte.

Weitere Fragetypen sind beispielsweise:
Skalierungsfragen: Wie hoch stufe ich auf einer Skala von 1-10 zurzeit meine Zufriedenheit ein?

Ausnahmefragen: Wann ist es besonders gut gelaufen? Was habe ich da anders gemacht?

Ressourcen-orientierte Fragen: Welche meiner Fähigkeiten sind jetzt besonders nützlich?

Selbstcoaching-Fragen dienen dazu, das eigene Leben vermehrt gemäss unseren Wünschen und Vorstellungen zu gestalten. Dazu dienen auch Fragen, die unsere Fähigkeiten, Werte und Visionen betreffen. Selbstreflexion ist hier weniger im Sinne einer kritischen Selbstanalyse gedacht, sondern vielmehr als eine wertschätzende Erkundung des eigenen Wesens.

Download: Ausführlicher Text inkl. Beschreibung des Lebensrades
www.coachingzentrum.ch



Peter Bürki ist seit 20 Jahren mit den Kernkompetenzen Personalentwicklungskonzepte und Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen tätig. Er ist Gründer und Gesellschafter des Coaching Zentrum Olten und der Lernwerkstatt Olten. Das Erlernen von Selbstcoaching ist Bestandteil des Lehrgangs zum dipl. Coach SCA des Coaching Zentrum Olten.



coaching zentrum olten

Tel.: +41 62 926 43 93
www.coachingzentrum.ch

