

RATGEBER: **Selbstcoaching**



**Der kreative Weg für persönliche
Entwicklung und Zielerreichung**



Selbstcoaching

Der kreative Weg für persönliche Entwicklung und Zielerreichung

Wozu dient Selbstcoaching? Um mehr von dem zu erhalten, **was Ihnen wirklich wichtig ist**. Mehr von dem, was **Ihrem Leben Sinn verleiht, Ihnen Freude macht** und Sie Ihre **Fähigkeiten weiterentwickeln** lässt.

Der Mensch besitzt einen grossen Spielraum, um sein Leben zu gestalten. In der Glücksforschung nimmt man folgende Aufteilung an: Rund 60 Prozent davon, wie glücklich wir uns fühlen, hängen mit unseren Genen und den aktuellen Umweltbedingungen zusammen (Lyubomirsky & Neubauer, 2008). Ganze **40 Prozent unseres Lebensglücks liegen aber in unserer eigenen Hand!** Diesen Handlungsspielraum positiv zu nutzen, darin liegt die Kunst des (Selbst-)Coachings: **Das eigene Potenzial zu entfalten**, die gegebenen Möglichkeiten zu nutzen und mitzugestalten.

Möchten Sie Ihren Alltag besser mit Ihren Bedürfnissen in Übereinstimmung bringen?

Mit Herausforderungen besser umgehen lernen?

Ihre Stärken entwickeln?

Mit mehr Sicherheit und einem besseren Gefühl Entscheidungen treffen?

Solche Zielrichtungen sind häufige Ausgangspunkte für Coachinggespräche.

Coaching ist eine methodische, lösungsorientierte Beratungsform, die sich in den letzten 25 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 zwei Rollen** gleichzeitig spielen. Beim Coaching kann sich der Coachee ganz auf das aktuelle Thema konzentrieren, während der Coach lösungs- und ressourcenorientierte Fragen stellt und den Prozess steuert. Beim Selbstcoaching hingegen ist man gleichzeitig für den **Inhalt und die Steuerung des Prozesses** zuständig.

Es geht also es vorerst darum, allgemeine Grundlagen, Techniken und Haltungen kennen zu lernen, die sich für das Selbstcoaching eignen. Der Schwerpunkt liegt darin, eine angemessene Ausgangslage für den nachfolgenden Veränderungsprozess zu schaffen.

Durch verschiedene Fragestellungen und Übungen wird die Selbstreflexion angeregt, die eigene Wertschätzung gestärkt sowie eine unterstützende Haltung gegenüber Veränderungen und Herausforderungen gefördert. Im (Selbst-)Coaching 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.

Welche Grundhaltungen würden Sie von einem professionellen Coach erwarten, der Sie optimal in Ihren Zielsetzungen unterstützt und begleitet? Humor? Einfühlungsvermögen? Vielfältiges methodisches Vorgehen?

Versuchen Sie, Ihr Selbstcoaching mit der gleichen Einstellung anzugehen, wie Sie sie von einem externen Coach erwarten würden. Fünf solche Grundhaltungen werden nun beschrieben.

Wertschätzend (Selbstannahme)

Die Auseinandersetzung mit sich selbst kann zu wertvollen Entdeckungen von eigenen Stärken führen, aber auch unbekannte Schattenseiten ans Licht bringen. Betreiben Sie mit Ihrem Selbstcoaching nicht übermässig Selbstkritik, sondern nehmen Sie sich so an, wie Sie sind. Sowohl die Seiten, die Sie an sich mögen, als auch jene, die Sie weniger mögen, gehören zu Ihnen. Veränderungen lassen sich einfacher gestalten, wenn Sie nicht gegen sich selbst kämpfen, sondern mit Geduld und Verständnis mit sich selbst arbeiten. Sie sind Meister/in Ihres Lebens – nicht Sklave/Sklavin Ihrer Ziele. **Das Gefühl für den eigenen Wert** ist die Grundlage für nachhaltige Arbeit mit sich selbst.

» **Seien Sie sich selbst ein guter Freund in Ihrem Selbstcoaching.**

Systemisch (ganzheitlich, integrativ)

Betrachten Sie Ihre Situation nicht isoliert, sondern in einem grösseren Zusammenhang. Vielleicht liegt die Lösung zu einem Problem an einem anderen Ort als jenem, wo sich ein Symptom zeigte.

- » **Begeben Sie sich hin und wieder in die Vogelperspektive, um die Gesamtsituation und Ihre Zusammenhänge von oben zu betrachten.**

Positiv (ressourcenorientiert, lösungsorientiert)

Oft fallen einem die aktuellen Probleme und Fehler viel schneller auf als das brachliegende Veränderungspotenzial. Achten Sie jedoch – wie ein guter Coach – darauf, dass Sie sich nur so lange wie nötig mit allfälligen Schwierigkeiten beschäftigen. **Fokussieren Sie** Ihre Aufmerksamkeit im Selbstcoaching genügend früh auf die **Entwicklung Ihrer Fähigkeiten** und das **Finden von Lösungen**.

- » **Stärken stärken, Lösungen erkunden!**

Individuell (persönlich, authentisch)

Fühlen Sie sich frei, Ihren eigenen Weg zu finden und persönliche Schwerpunkte zu setzen. Niemand kennt Sie besser als Sie selbst. Um einen Fahrkartenautomaten zu bedienen, gibt es wohl eine beste Vorgehensweise, das optimale Selbstcoaching hat hingegen ebenso viele Varianten, wie es Menschen gibt. Ihre Geschichte, Persönlichkeit, Ihr Umfeld, Ihre Vorlieben und Ziele machen Ihr Selbstcoaching zu einem ganz persönlichen Ansatz. Diesen Ansatz zu finden und weiterzuentwickeln soll im Zentrum stehen.

- » **In Ihrem Selbstcoaching sind Sie zugleich Drehbuchschreiber/in, Regisseur/in und Hauptdarsteller/in.**

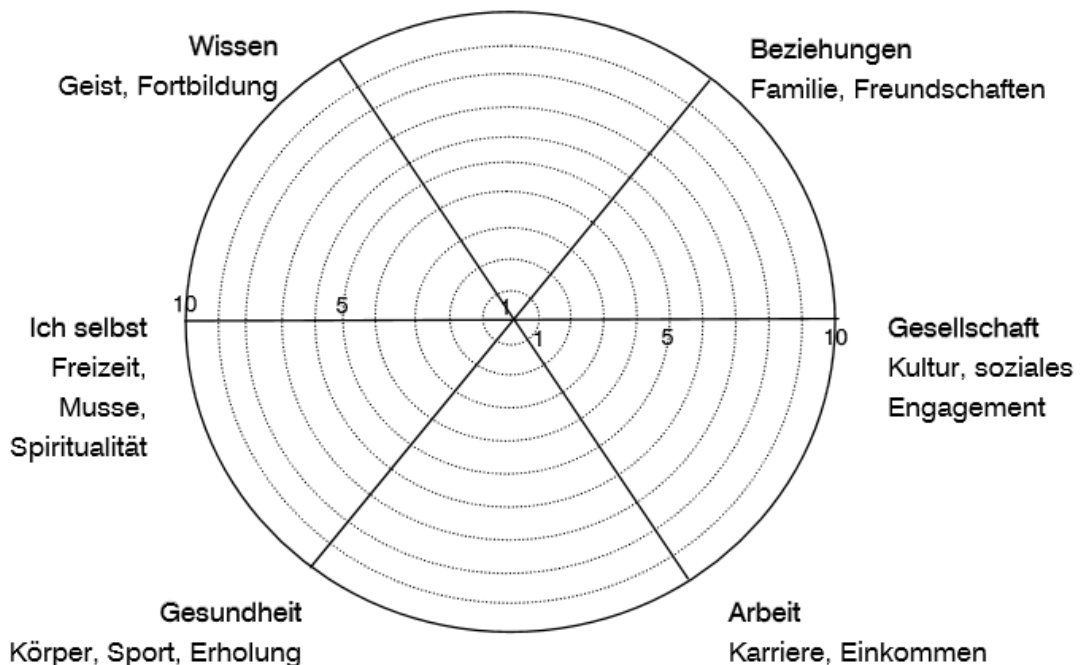
Prozessorientiert

Wer eine Mauer baut oder eine Hecke schneidet hat jederzeit einen guten Überblick über den Fortschritt des Vorhabens und muss kaum mit Überraschungen rechnen. Selbstcoaching hingegen ist eher mit dem Erkunden einer fremden Insel oder dem Erlernen eines neuen Tanzes zu vergleichen. Die Lernkurve ist selten linear, sondern sie zeigt Phasen der Intensität und der Stagnation, Zeiten des Widerstandes und Zeiten der Erkenntnis. Lassen Sie sich von kurzfristigen Rückschritten nicht entmutigen, das gehört dazu. Seien Sie jedoch auch bereit dafür, dass

Sie bei der einen oder anderen Frage oder Übung einen kleinen oder grösseren Sprung nach vorne erleben.

- » **Sie können den Wellen nicht immer ausweichen, aber lernen , darauf zu surfen.**

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 sogenannte **Lebensrad** bewährt. Im Lebensrad finden Sie sechs Bereiche: Arbeit, Gesundheit, Beziehungen, Wissen, Gesellschaft und „Ich selbst“.



Nachdem 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. Sich durchs Leben zu führen, heisst oft auch, sich **die richtigen Fragen zu stellen**. 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 zum Beispiel:

- **Skalierungsfragen:**
Wie hoch stufe ich auf einer Skala von 1-10 zurzeit meine Zufriedenheiten?
- **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.

*Quelle: Lehrmittel dipl. Coach SCA / CAS Coaching des Coachingzentrum Olten
www.coachingzentrum.ch*