

Sechs Methoden zum Selbst-Coaching

... denn dann, wenn man den Coach gerade dringend brauchen würde, ist er nicht in der Nähe!

Testen Sie für sich eine der folgenden sechs Methoden

Der virtuelle Experte

1. Wählen Sie in Gedanken einen Experten aus, der zu dieser Situation passt (vielleicht einen Coach oder Fachexperten, mit dem Sie bereits zusammengearbeitet haben ...)
2. Überlegen Sie sich, welche Fragen Sie diesem Experten stellen würden und schreiben Sie diese Fragen auf.
(alleine die Zusammenstellung dieser Fragen bringt häufig schon einiges an Klarheit)
3. Stellen Sie dem Experten im Stillen diese Fragen – als wäre er da. Schreiben Sie auf, was Ihnen als ‚Beantwortung aus dessen Sicht‘ durch den Kopf geht.
4. Evaluieren Sie die Antworten, die Sie so erhalten haben und wählen Sie jene aus, die der Experte mit grösster Wahrscheinlichkeit auch wählen würde.

Perspektive eines Unbeteiligten

1. Stellen Sie sich jemanden vor, der mit der anstehenden Situation gar nichts am Hut hat (Vielleicht kennen Sie einen Gärtner, einen Künstler, ein Kind, einen Tramführer ...)
2. Erzählen Sie im Stillen das Problem und achten Sie darauf, wie diese Person im ersten Augenblick darauf reagieren würde ... (Achselzucken, Blick, Gestik, ...)
3. Übertragen Sie diese Reaktion auf das Problem: Angenommen Sie würden so auf das Problem reagieren, welche Konsequenzen würden Sie daraus ziehen?

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Text nur eine Geschlechterform benutzt.

Self-Coaching für die Entscheidung zwischen unterschiedlichen Handlungsvarianten

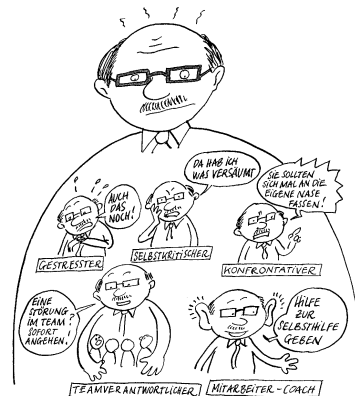
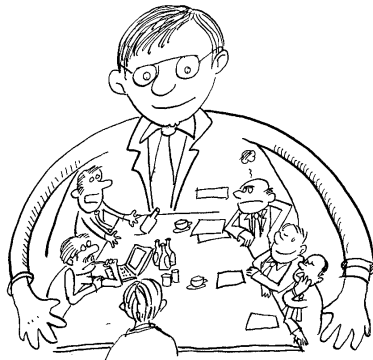
1. Wählen Sie zuerst die Entscheidungsvariante, zu der Sie am wenigsten tendieren. Nehmen Sie an, dass Sie sie wählen und schreiben Sie auf, welche Auswirkungen sich aus dieser Entscheidung ergeben könnten
 - ⇒ nach einem Monat
 - ⇒ nach einem Jahr
 - ⇒ nach drei Jahren
 - ⇒ nach fünf Jahren
2. Skizzieren Sie die Auswirkungen, welche aufgrund des Entscheides bereits nach einigen Monaten auftreten werden – können Sie damit leben?
3. Prüfen Sie nun die anderen Varianten
 - : Welche Situation ist nach einer angemessenen Zeit speziell durch diese Entscheidung für Sie entstanden?
 - : Was hat sich durch die Entscheidung für Sie verbessert?
Was hat sie Ihnen gebracht?
 - : Was hat sich Ihnen verschlossen/welcher Schaden ist dadurch entstanden?

Betrachtung durch innere Entfernung

1. Betrachten Sie Ihre Situation aus verschiedenen Entfernungen und schreiben Sie Ihre Erkenntnisse aus der Betrachtung aus folgenden Blickwinkeln auf:
 - : 5 m Entfernung vom Schreibtisch
 - : von der Bar aus, in der Sie sich am Abend mit Freunden treffen
 - : als Marathonläufer aus 42 km Entfernung
 - : aus dem Urlaub aus Fidji
 - : aus einem Sabbatical Jahr, das Ihnen Ihre Firma gewährt hatHalten Sie nun fest, was Sie aus dem jeweiligen Blickwinkel sehen
 - : Wie denken Sie aus diesem Blickwinkel über die Situation?
 - : Welche Entscheidungen würden Sie treffen?
 - : Welche Handlungen würden Sie machen?
2. Wähle Sie nun die Sichtweise, welche Ihnen die gelassenste Möglichkeit gibt, die Problemstellung zu betrachten und entscheiden Sie entsprechend, wie Sie es unter 1 beschrieben haben.

Die innere Teamkonferenz

1. Wählen Sie all jene Stimmen aus, die sich in Ihnen zur vorliegenden Situation regen
Welche Stimmen melden sich zu Wort?
Geben Sie jeder Stimme einen Namen.
(z.B. der Optimist, der Nörgeler, der Besserwisser, der Angsthase ...)



2. Lassen Sie nun alle Stimmen nacheinander zu Wort kommen
Beginnen Sie mit der Stimme, die sich am lautesten und intensivsten zu Wort meldet.
Und lassen Sie sich durch den Kopf gehen, was Ihnen diese Stimmen wirklich sagen
und schreiben Sie dies auf.
3. Überlegen Sie nun, was Ihnen diese Stimmen wirklich klar machen möchten.
Treffen Sie nun eine Entscheidung darüber, welche Stimme Sie mehr und welche Sie weniger gewichten möchten.
4. Priorisieren Sie und nutzen Sie Ihre Priorisierung als Entscheidungsgrundlage.

Ausnahmen finden

Manchmal geht gar nichts mehr ... alles ist schlimm, alles geht daneben ...
Dann gehen Sie wie folgt vor:

1. Denken Sie mal zurück: Gab es irgendwann in den letzten Tagen, Wochen oder Monaten Ausnahmesituationen, in denen – vielleicht ganz kurz nur – alles perfekt war und alles rund lief, eigentlich so, wie Sie es sich wünschten?

Lassen Sie diesen Moment vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen und notieren Sie alle Situationen, in denen Sie ‚die Sonne durch den Nebel scheinen sehen‘.

2. Überlegen Sie sich für jede Situation, was Sie in diesem Moment anders gemacht haben.
 - : Was haben Sie da gemacht, was Sie sonst nie tun?
 - : Was haben Sie *nicht* gemacht, was Sie sonst immer tun?
 - : Wie war Ihre Reaktion in diesem Moment?
 - : Wie waren die Reaktionen anderer in diesem Moment?
3. Wählen Sie nun die Verhaltensweisen aus, die Ihnen bei all den Ausnahmesituationen am entscheidendsten für den positiven Verlauf der Situation erscheinen.
Es können auch ganz kleine Verhaltensänderungen oder Interventionen sein.
4. Notieren Sie diese Verhaltensweisen und wenden Sie sie beim nächsten Eintreffen einer herausfordernden Situation an.

Anmerkung:

Die Methoden zum Selbst-Coaching können selbstverständlich auch im Coaching eingesetzt werden. Der Coach führt dabei den Coachee durch die entsprechenden Fragestellungen.

Unter anderem aus Soja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, Verlag Systemisches Management, Wien, 2003