

SABINE PROHASKA

Lösungsorientiertes Selbstcoaching



Ihren Zielen näher kommen –
Schritt für Schritt

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Veränderungsarbeit

REIHE

Verlag

Junfermann

Sabine Prohaska

Lösungsorientiertes Selbstcoaching

Ihren Zielen näher kommen – Schritt für Schritt

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

SABINE PROHASKA

LÖSUNGSORIENTIERTES SELBSTCOACHING

IHREN ZIELEN NÄHER KOMMEN – SCHRITT FÜR SCHRITT

Junfermann Verlag
Paderborn
2016



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2016
Coverfoto © Jenny Sturm – fotolia.com
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-512-0

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-510-6 (EPUB), 978-3-95571-407-9 (Print),
978-3-95571-511-3 (MOBI).

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Der Ausgangspunkt – worum geht es mir?	19
1.1 Der Anlass	19
1.2 Übungen	24
<i>Träume</i>	25
<i>Mein idealer Tag</i>	27
<i>Vier Säulen der Identität</i>	29
<i>Ich selbst als ...</i>	37
<i>Die Sollte-Liste</i>	40
<i>Symbole finden</i>	43
2. Das neue Ufer – mein Ziel	45
2.1 Effektive Zielarbeit	46
2.2 Übungen	51
<i>Die Macht der Worte</i>	51
<i>Fragen zum Ziel</i>	54
<i>Vom bösen anderen zum eigenen Anteil</i>	57
<i>Positive Zielformulierung</i>	59
<i>Die Optimismus-Brille</i>	61
<i>Brief aus der Zukunft</i>	64
<i>Talisman-Technik</i>	65
3. Der Blick zurück – das alte Ufer noch einmal bewusst wahrnehmen	67
3.1 Der Preis des Erfolgs	67
3.2 Übungen	69
<i>Entrümpeln</i>	69
<i>Abschied nehmen</i>	70
<i>Dankbarkeitszeilen</i>	72

4. Der Weg – Aufbruch zu neuen Ufern	75
4.1 Die Ausrüstung checken	75
4.2 Übungen	81
<i>Was geht mir leicht von der Hand?</i>	81
<i>Energiespeicher</i>	82
<i>Fortschritte bemerken</i>	84
<i>Mein Logbuch</i>	85
<i>Der positive Unterschied</i>	86
<i>Mut machen</i>	89
<i>Sparringpartner</i>	91
<i>Gegen den Wind</i>	92
<i>Der Neinsagen-Check</i>	96
<i>Grenzen setzen</i>	99
 Abschließende Worte	 103
Danksagung.....	105
Literatur.....	107

Einleitung

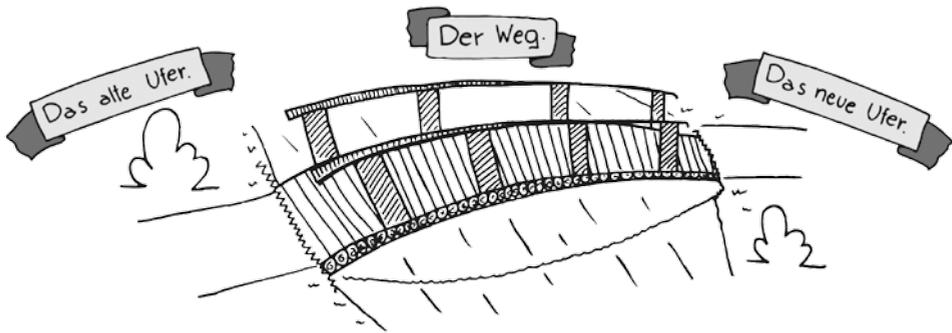
Was ist eigentlich Coaching? Vereinfacht ausgedrückt, ist Coaching *die Brücke zwischen Ihrem derzeitigen Leben und dem, was Sie erreichen wollen.*

Coaching unterstützt Sie in Ihrer Entwicklung. Es geht um eine Veränderungsbegleitung, deren Fokus auf dem Erhalt oder der Stärkung der eigenen Leistungsfähigkeit und einer gesunden Work-Life-Balance liegt. Ein Coach unterstützt seinen Klienten – in der Fachsprache Coachee genannt – bei der Bewältigung verschiedener Situationen. Er fördert durch den Coachingprozess die Selbstreflexion, ermöglicht das Erkennen von Problemursachen und verhilft zur Klärung und Lösung von belastenden Situationen.

Ich möchte die oben genannte Brückenmetapher in diesem Buch aufgreifen und Ihnen anhand dieses Bildes einen Leitfaden für Ihr Selbstcoaching an die Hand geben. In vier Schritten leitet Sie dieses Buch durch Ihren lösungsorientierten Selbstcoachingprozess.

Zur Orientierung will ich diese Schritte kurz skizzieren:

1. Identifizieren Sie jenen Bereich in Ihrem Leben, in dem Sie „eine neue Brücke bauen“, d. h. eine Veränderung bewirken möchten. Egal, ob es sich um eine familiäre oder berufliche Situation handelt, einen zwischenmenschlichen Konflikt oder eine persönliche Entscheidung, die es zu treffen gilt.
2. Widmen Sie sich dem neuen Ufer – also Ihrem Wunschziel.
3. Bevor Sie sich auf den Weg dorthin machen: Halten Sie kurz inne, um das alte Ufer, Ihre aktuelle Lebenssituation, nochmals bewusst wahrzunehmen. Vielleicht wollen Sie gerne etwas auf die Reise mitnehmen oder sich von etwas bewusst verabschieden.
4. Beschreiben Sie den Weg zum neuen Ufer. Wird er steinig sein? Gibt es Möglichkeiten, Energie zu tanken? Werden Sie alleine gehen, oder kommt jemand mit? Sichern Sie mit den entsprechenden Vorkehrungen Ihre Zielerreichung ab.



Für jeden dieser vier Bereiche stelle ich Ihnen passende Übungen und Interventionen vor. Sie können jeweils nur eine der angebotenen Methoden anwenden oder alle ausprobieren. Bei den meisten empfehle ich Ihnen, Notizen zu machen. Statt Ihre Gedanken schriftlich niederzuschreiben, können Sie natürlich auch Bilder oder Zeichnungen anfertigen. Durch diese schriftliche Selbstreflexion erreichen Sie eine bessere Fokussierung Ihrer Aufmerksamkeit. Auch wenn Ihr erster Gedanke ist: „Das brauche ich nicht, Nachdenken genügt!“ – vertrauen Sie mir und organisieren Sie sich einen Block bzw. ein Heft und einen Stift. Diese unscheinbaren Hilfsmittel werden Ihnen beim Konkretisieren und Umsetzen Ihrer Ziele eine große Hilfe sein. Die festgehaltenen Gedanken, die Sie immer wieder zurate ziehen und nachlesen können, liefern Ihnen im Lauf der Zeit wertvolle Hinweise über Sie selbst, Ihre Ressourcen und bestehende Hindernisse. Sie dokumentieren auf diese Weise Ihren eigenen Coachingprozess, der als Schritt-für-Schritt-Vorgehen in Ihrem eigenen Rhythmus abläuft.

Bei den meisten Übungen finden Sie zudem auch Fallbeispiele als Anregung und zur Verdeutlichung des Zwecks der jeweiligen Methode.

Schritt für Schritt in die richtige Richtung

Ein Missverständnis, auf das ich beim Thema Coaching immer wieder stoße, ist die Vorstellung, es gäbe *den einen richtigen Weg*. Diesen gälte es zu finden, dann wäre man endlich glücklich, zufrieden, wohlhabend, was auch immer. Die schlechte Nachricht ist: Die eine glückselig machende Antwort auf drängende Lebensfragen oder Problemsituationen gibt es nicht. Die gute Nachricht lautet: Was es sehr wohl gibt, auch wenn das weniger spektakulär klingt, ist *der nächste Schritt in die richtige Richtung*. Bereits dieser eine erste Schritt in die von Ihnen eingeschlagene Richtung

zieht weitere Schritte und Folgewirkungen nach sich, die Sie Ihrem Ziel näher bringen und sogar völlig neue Lebensperspektiven eröffnen können.

Wichtige Lebensfragen für sich zu klären ist inzwischen keine einmalige Angelegenheit mehr, sondern eine immer wiederkehrende Aufgabe bzw. Herausforderung. Denken Sie nur an die heute verfügbaren Ausbildungsmöglichkeiten. Nachdem ich maturiert hatte, was schon geraume Zeit zurückliegt, ging es nach der Vorentscheidung Studium oder Arbeiten um die Frage, für welche Studienrichtung ich mich entscheiden sollte. Schon damals keine leichte Aufgabe. Erst recht schwierig ist die Berufswahl aber für heutige Jugendliche, die nicht nur einer immer größer werdenden Zahl von Studienangeboten gegenüberstehen, sondern auch noch unter Hunderten Fachhochschul- und sonstigen Ausbildungslehrgängen wählen können. Das bedeutet eine ungeheure Optionenvielfalt, die es enorm schwierig macht, sich zu orientieren und Entscheidungen zu treffen. Einmal im Berufsleben angekommen, werden wir angesichts unsicherer Beschäftigungsverhältnisse und selbst gewählter Jobwechsel immer wieder vor weitere berufliche Neuentscheidungen gestellt.

Stabile Zonen schaffen

Ein Konzept, das sich mit den zahlreichen Veränderungen in unseren Lebenswelten auseinandersetzt, ist das der „stabilen Zonen“ von Roswitha Königswieser (2013). Es besagt, dass stabile Zonen (wie Familie, Beziehungen, Beruf, Werte etc.) für Menschen eine wichtige Bedeutung haben. Ihr Verlust ist auch jeweils ein Verlust an Identität. Ganz ohne stabile Zonen können wir nicht leben. Je unsicherer die Situationen rund um uns werden, desto wichtiger ist, sich der eigenen stabilen Zonen bewusst zu werden bzw. diese zu etablieren. Noch vor einer Generation war es der Normalfall, an jenem Ort aufzuwachsen und zur Schule zu gehen, an dem man geboren worden war. Vielleicht ging man zwecks Ausbildung einmal woanders hin, kam dann aber häufig zurück, ergriff einen Beruf, gründete eine Familie, bezog eine eigene Wohnung oder baute ein Haus, blieb lebenslang bei einer Firma, hing bestimmten Überzeugungen an und wählte alle vier Jahre dieselbe Partei. Obwohl dieser „Normalfall“ gerade einmal 30 bis 40 Jahre her ist, ist er für junge Menschen bereits total veraltet. Alle paar Jahre umzuziehen ist heute genauso normal wie Patchwork-Familien, in denen Kinder mit einem oder mehreren Halbgeschwister(n) aufwachsen. Ein Leben lang zusammenzubleiben gelingt nur in den wenigsten Beziehungen. Von Zeit zu Zeit Job und Firma zu wechseln ist inzwischen ebenso üblich wie die Überlegung, sich umschulen zu lassen oder gar selbstständig zu machen. Auch unsere Wertvorstellungen sind im Lauf unseres Lebens häufiger als früher Veränderungen unterworfen. Wir hinterfragen unsere Werte, ändern sie auch mal und geben bei Wahlen unsere Stimme mitunter auch einer anderen Partei.

Auch wenn die früher stabilen Zonen aus heutiger Sicht altbacken oder konservativ wirken, boten sie doch auch Orientierung und Sicherheit. Man wusste, woran man war. Man hatte seine Entscheidungen getroffen und kannte, wie es so schön heißt, seinen Platz im Leben. Das Leben war „vorgezeichnet“. Je instabiler die verschiedenen (Lebens-)Zonen aber werden – und heute sind oftmals alle Zonen instabil –, desto seltener haben wir das Gefühl von Sicherheit und Planbarkeit. Und desto häufiger entsteht auf der anderen Seite die Notwendigkeit, die eigenen Lebensziele immer wieder zu hinterfragen und den eigenen Kurs selbst neu festzulegen. Das ist anstrengend, mitunter sogar angstauslösend, gleichzeitig aber auch eine Freiheit, von der frühere Generationen nicht einmal zu träumen wagten. Auf jeden Fall aber geht damit eine höhere Verantwortung des Einzelnen einher, sich mit den Veränderungen im eigenen Leben bewusst auseinanderzusetzen. Da tut es gut, ein Rüstzeug an der Hand zu haben, um sich selbst auf diesem Weg gut coachen zu können.

Worum geht es im Selbstcoaching?

Im Selbstcoaching übernehmen Sie selbst die Coachrolle. Selbstcoaching ist ein Schritt-für-Schritt-Prozess, der Ihnen einen Weg zu sich selbst eröffnet und Ihnen bei Ihrer persönlichen Zielerreichung behilflich ist. Es handelt sich um eine Art Expedition zum eigenen Ich. Dabei geht es nicht darum, dass Sie möglichst schnell an Ihr Ziel kommen. Vielmehr soll Ihnen der Coachingprozess mehr Klarheit über jene Dinge bringen, die Sie wirklich wollen – und Sie dann bei der Erreichung dieser Ziele unterstützen.

Jede Art von Coaching, ob begleitet durch einen ausgebildeten Coach oder „in Eigenregie“, erfordert Ihre aktive Mitarbeit. Es verhält sich hier ähnlich wie mit einem Navigationsgerät im Auto. Dieses Hilfsmittel weist Ihnen zwar den optimalen Weg zu einem von Ihnen bestimmten Ziel. Somit kann es eine wichtige Ressource sein. Dazu ist es aber notwendig, dass SIE zuerst ein Fahrtziel festlegen und dann der Wegbeschreibung folgen, also das Auto selbst steuern, in Ihrer Geschwindigkeit und mit den von Ihnen eingegebenen Zwischenzielen. Das vorliegende Buch liefert Ihnen, ähnlich wie das Navi, die optimale Wegbeschreibung, individuell „einstellbar“.

Selbstcoaching kann Sie in jenen Bereichen unterstützen, auf die Sie persönlich Einfluss haben. Die zwei großen Überschriften lauten: „Wer bin ich?“ und / oder „Was will ich?“ Somit kann Selbstcoaching hilfreich sein ...

- um sich selbst besser kennenzulernen.
- um persönliche Ziele zu klären und diese dann auch zu erreichen.
- um die angestrebten Veränderungen mit Leben zu füllen.
- um Entscheidungen zu treffen.

Manchmal hilft jedoch die beste Übung oder Frage nicht weiter. Die Gedanken drehen sich im Kreis, und man droht, in die Grübelfalle zu tappen. Man steckt fest, wie ein Auto, das im Morast hängen bleibt. Je mehr Gas man gibt, umso tiefer gräbt es sich ein. Das ist der Zeitpunkt, in dem Sie darüber nachdenken sollten, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen und vielleicht doch einen Coach aufzusuchen. Dieses Buch kann auch als Begleitung in einem extern angeleiteten Coachingprozess eingesetzt werden. So können Sie es beispielsweise vor der ersten begleiteten Coachingsitzung nutzen, um Klarheit über Ihr Anliegen zu bekommen. Oder Sie verwenden es im Coachingprozess als zusätzlichen Begleiter für das selbstständige Weiterarbeiten am Ziel oder beim Finden des Wegs.

Damit das Selbstcoaching zu den gewünschten Resultaten führt, braucht es also etwas Disziplin, Freude an der Selbstreflexion, Energie, um ins Tun zu kommen, aber auch die Achtsamkeit zu erkennen, wann man mit seiner Weisheit gerade am Ende ist und sich, um weiterzukommen, zumindest temporär Hilfe von außen organisieren sollte.

Warum Selbstcoaching funktioniert

Die Übungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle und ans Herz lege, fußen auf bestimmten Annahmen darüber, wie Lernen und Entwicklung von Menschen vonstatten geht.

Grundannahmen aus der systemisch-lösungsorientierten Arbeit

Jeder Mensch trägt die Lösungen in sich. Meine jahrzehntelange Coaching- und Trainingserfahrung hat mir das immer wieder eindrucksvoll vor Augen geführt. Es braucht oft nur einen kleinen Anstoß, einen roten Faden und etwas Zeit, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren. Um aber einem möglichen Missverständnis vorzubeugen: Mit der Aussage, dass Sie alle Lösungen in sich tragen, meine ich nicht, dass Sie alles können und alles wissen (müssen). Ich meine damit, dass Sie im Fall von Nichtwissen die Fähigkeit haben zu erkennen: „Das weiß ich nicht, die Situation habe ich noch nie erlebt, da muss ich mich erst schlau machen oder mir Hilfe holen.“ Als erwachsener Mensch haben Sie die Fähigkeit, sich das benötigte Wissen oder die erforderlichen Kompetenzen anzueignen oder sich die nötige Unterstützung anderer zu organisieren, indem Sie überlegen: An wen kann ich mich in diesem Fall wenden? Wen kann ich fragen, wer oder was könnte mir wie helfen?