

Bettina Schmidt

RAUS AUS DEM DILEMMA

Lösungsorientiert und stärkenfokussiert
Lebenshürden überwinden – aufschlussreiche
Beispiele aus der Coachingpraxis.

Das Buch zum Thema Coaching

9 illustrierte Beispiele aus der Coachingpraxis
und wichtige Hinweise zum Thema Coaching

von

Bettina Schmidt

WIDMUNG

Dieses Buch ist meinen Klienten und Klientinnen gewidmet, die sich mit mir gemeinsam auf die Reise ihrer ganz persönlichen Veränderung gemacht haben.

Sie haben Probleme, Krisen, Dilemmata hinter sich gelassen und sich eine neue Arbeits- und Lebensqualität erobert.

Wir haben gemeinsam Räume geöffnet, neue Strukturen kreiert, voneinander erfahren gelernt. Dieses Buch ist durch sie, ihre Geschichten und Fragen entstanden.

Mein herzlicher Dank gilt all denen, die sich mir anvertraut haben.

VERÄNDERUNG

... eine Geschichte - zum Nachdenken und Schmunzeln

Ich gehe die Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im
Gehsteig.

Ich falle hinein. Ich bin verloren... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im
Gehsteig.

Ich tue so als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am selben Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im
Gehsteig.

Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein ... - aus
Gewohnheit.

Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im
Gehsteig.

Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße.

Sogyal Rinpoche

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

WAS IST COACHING?

COACHING-METAPHERN

Offene Räume

Gerahmte Entfaltung

Entlockte Freiheit

WAS IST EIN COACH?

WAS IST EIN COACHEE?

ERWARTUNGEN AN IHREN COACH

WANN IST EIN COACHING SINNVOLL?

Die 5 WICHTIGSTEN TIPPS

9 BEISPIELE AUS MEINER COACHING-PRAXIS

Mitten drin und außen vor

Wie soll ich mich entscheiden?

Wie gelähmt

Die sollen mich kennenlernen

Hilfe, ich bin Vorgesetzter

Wenn gut nicht gut genug ist

Wie schaffe ich es, mehr Zeit zu haben?

Erfolg braucht seine Zeit

Ich bin mit meinem Latein am Ende

Nachwort

VORWORT

Lebenshilferatgeber gibt es wie Sand am Meer. Wozu sollte also dieses Buch über Coaching noch notwendig sein? Meine Antwort lautet: Um zu erkennen, dass der Weg aus dem Dilemma in uns selbst liegt!

Welches Problem, welche persönliche Konfliktlage oder welche schwierige Lebens- oder Arbeitssituation auch immer uns begegnet, wir können eine Lösung dafür finden: Mit Hilfe einer professionellen Person außerhalb unseres Bezugsrahmens können wir die Lösung, die in uns selbst verborgen liegt, zum Vorschein bringen. Und das ist es auch, was Bettina Schmidts Buch so interessant macht: der Klient wird nicht zur Abhängigkeit vom Coach angeleitet oder zum passiven Ratschlagkonsumenten gemacht. Der Klient kann sich durch die professionelle Begleitung eines Coaches vielmehr selbst auf die Spur kommen und sich so als Experte für die Lösung der eigenen Probleme erleben. Das nenne ich Empowerment des Klienten im Prozess der Problemlösung.

Erfrischend und kompetent schildert Bettina Schmidt Fälle aus ihrer Praxis und wie sie mit ihren kreativen, abwechslungsreichen Coaching-Methoden die Klienten auf der Reise zur Problemlösung begleitet hat. Ihre Schilderungen sind spürbar von der Wertschätzung und dem aufrichtigen Interesse gegenüber ihren Klienten durchdrungen, und so ist ihr Buch gleichermaßen für (potentielle) Klienten und Coaches ein Lesevergnügen.

Es macht Lust darauf, ein Coaching selbst zu erleben. Und ich kann nur aus eigener Erfahrung sagen: Es lohnt sich!

Raphaela Swadosch
Soziologin und Theologin, M.A.

EINLEITUNG

Warum noch ein Buch zum Thema Coaching?

Bei den Büchern, die mir zu diesem Thema in die Hände kamen, fehlten mir entweder Erläuterungen zum Coaching im Allgemeinen oder ansprechende Beispiele aus der Praxis. Und zwar alles in einem einzigen Buch.

Mit diesem Buch möchte ich Coaching-Interessierten die Möglichkeit bieten, sich mit der Thematik Coaching auseinanderzusetzen.

Anhand von ansprechenden Beispielen möchte ich aus meiner Beratungspraxis aufzeigen, wie unaufgeregt, hilfreich und entlastend Coaching sein kann.

Ich möchte Ängste nehmen und nachweisen, dass „Coaching nicht weh tut“. Ich möchte Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Mut machen, sich Unterstützung zu gönnen, wo Sie selbst auf der Stelle treten, feststecken, blockiert sind, zweifeln und zögern. Ich möchte Ihnen zeigen, wieviel Lebensqualität Sie gewinnen, wenn Sie Ihre ganz persönlichen Herausforderungen und Problemstellungen gezielt und mit professioneller Unterstützung angehen.

Ich möchte Sie mit dem Thema als solchem vertraut machen. Ihnen Handwerkszeug an die Hand geben, welches Sie bei der Suche nach Ihrem, für Sie persönlich passenden Coach unterstützt.

Selbstverständlich ist in meiner Coaching-Praxis Verschwiegenheit oberstes Gebot. Um dieses Buch veröffentlichen zu können, habe ich alle Praxisbeispiele, die

in der Tat so oder so ähnlich stattgefunden haben, verfremdet. Alle Personen, Orte und Umgebungen wurden von mir anonymisiert und verändert. Selbst meine Klienten sollten kaum in der Lage sein, ihren eigenen Fall zu erkennen.

Ihnen liebe Leserin, lieber Leser wünsche ich nun unterhaltsame und erkenntnisreiche Stunden mit diesem Buch und seinen Beispielen aus meiner Beraterpraxis.

Bei Ihnen liebe Leserin möchte ich mich an dieser Stelle entschuldigen. Der Einfachheit halber habe ich mich dazu entschlossen, immer nur eine Bezeichnung für Klient, Kunden zu verwenden. Ich wünsche mir sehr, dass Sie mir diese „kleine Bequemlichkeit“ nachsehen.

WAS IST COACHING?

"Würde ich Dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was Du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge. Aber wenn Du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst Du diese Antworten wirklich besitzen. Sie werden Deine Antworten sein, die Du festhalten kannst, und Du wirst viel mehr an sie glauben, weil Du sie selbst herausgefunden hast."

Eliyahu Moshe Goldratt, *1948 (israel. Physiker)

Coaching ist...

- Begleitung auf dem Weg zu Ihrer ganz persönlichen Lösung
- gegenwarts-, zukunfts- und lösungsbezogen
- geeignet für Einzelpersonen und Gruppen
- eine grundlegend andere Form der Beratung
- ein unterstützendes Befähigen, eigene Fähigkeiten und Kompetenzen zu erweitern
- eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität

Coaching...

- stellt persönliche Anliegen, Fragestellungen und Herausforderungen in den Mittelpunkt
- schafft Klarheit über Hindernisse, Einschränkungen und Befürchtungen

- erkennt diese an und ermöglicht, diese anzunehmen oder auszuräumen
- arbeitet an persönlichen Veränderungswünschen
- besinnt sich auf eigene Stärken
- hilft Verantwortung zu übernehmen
- nimmt Probleme auf und verwandelt sie in zielorientierte Lösungen

Coaching unterstützt Sie...

- bei beruflichen und privaten Herausforderungen
- Ihre Träume in Ziele umzuwandeln
- Klarheit zu gewinnen
- Veränderungsprozesse erfolgreicher zu bewältigen

Coaching braucht so lange, wie es braucht

Die Dauer eines Coachings kann nicht pauschal beziffert werden. Sie richtet sich in der Regel nach der Ausprägung des Anliegens, und der Fragestellung des Klienten. Das Coaching dauert individuell so lange, bis die Lösung gefunden ist.

Was dürfen Sie von Coaching nicht erwarten?

- schnelle Lösungen in Form von Ratschlägen
- Patentrezepte
- Lösungen, ohne Ihre innere Bereitschaft, sich selbst mit Ihren eigenen Anliegen eingehend auseinanderzusetzen
- dass es immer eine Lösung gibt. Manchmal ist die Zeit dafür einfach noch nicht reif
- dass der Coach Ihr Problem löst
- Vergangenheitsbewältigung
- Psychotherapie

COACHING - METAPHERN

Offene Räume

Systemisches Coaching sieht unglaublich leicht aus - wenn man die Gelegenheit hat, es sich quasi „von außen“ anzusehen. Es ist ein Tanz zwischen Coach und Coachee, bei dem der Coach dem Coachee die passenden Fragen stellt, damit Letzterer im Gespräch - im gemeinsamen Tanz - passende Lösungen zu dem von ihm angesprochenen Problem entwickelt.

Im Idealfall fliegen die beiden über das Parkett, wiegen sich im Rhythmus der Musik, die den Ton angibt, und weichen geschickt allen Hindernissen aus, die sich ihnen im Raum bieten. Hier scheint Coaching beiden Spaß zu machen.

Systemisches Coaching ist ein Tanz zwischen gleichwertigen Partnern, von denen nicht einer über mehr und der andere über weniger Wissen verfügt und der „Klügere“ pausenlos versucht, den „Dummen“ über die „richtigen“ Tanzschritte zu belehren; sondern einer der Partner führt über Fragen, und der andere führt über die Tanzfiguren, die er auf dem Parkett vollbringt, und beide Partner passen sich im Idealfall laufend einander an - in Form, Dynamik, Ausführung und nonverbalem Ausdruck. Tanzen macht Spaß - wenn man den passenden Partner hat, der Rahmen zwischen den Tänzern optimal abgesteckt ist und vor allem beide Tanzpartner ihre spezifischen Tanzschritte beherrschen; allerdings nicht jeder für sich, denn Trockentraining allein macht noch keinen Tanz aus, sondern in Wechselwirkung mit dem jeweils anderen. Und ein solcher Tanz lässt sich auch

nicht bis in Detail planen, denn bei jedem Schritt erfolgen neuerlich Anpassungen, die wiederum veränderte Ausgangsbedingungen für den darauffolgenden Schritt schaffen.

So gesehen ist ein Tanz etwas, auf das man sich einlassen muss - ohne zu wissen, worauf man sich einlässt. Aber immerhin besteht ja die Möglichkeit, abrupt stehen zu bleiben - den Tanz abubrechen-, wenn einem von der Dynamik schwindlig geworden ist oder man sich in einer Ecke verheddert hat. Und dann kann die Situation in Ruhe besprochen werden, bevor man sich wieder dem Tanz ergibt.

Quelle: Sonja Radatz, „Einführung in das systemische Coaching“

Gerahmte Entfaltung

Stellen Sie sich bitte ein Gemälde vor. Sie halten es in Ihren Händen und möchten es aufhängen, doch Ihnen fehlt noch ein passender Rahmen.

Sie entscheiden sich, einen Experten, einen Rahmenmacher, um Rat zu fragen und geben das Bild vertrauensvoll in seine Hände. Er weiß, dass die Farben und Perspektiven, die Leuchtkraft und die Aussage eines Gemäldes oft erst durch den entsprechenden Rahmen zur Geltung kommen.

Rembrandt soll einmal gesagt haben, es sei für ihn zeitlebens schwerer gewesen, den passenden Rahmen zu finden als ein Bild zu malen.

Durch zielgerichtete Fragen schafft auch ein Coach einen (Denk-) Rahmen, und bringt so Ziele und Lösungen des Kunden zum Leuchten. Es ist seine Aufgabe dafür zu sorgen, dass der Kunde den für ihn passenden Rahmen bekommt, selbst an dem Bild aktiv mitgestalten wird er jedoch nie.

Quelle: Daniel Meier und Peter Szabo, „Coaching-erfrischend einfach“.

Entlockte Freiheit

Für einen Bildhauer heißt die Befreiung seiner Skulptur aus einem Stein, sich auf einen künstlerischen Weg zu begeben, um zu eigenem, kraftvollem Ausdruck zu gelangen. Sich auf sich selbst zu besinnen und sich selbst zu vertrauen. Seiner Phantasie, seiner Kreativität, seinen Vorstellungen, seinen Träumen freien Lauf zu lassen.

Ist die Skulptur fertig, kann der Betrachter nicht mehr erkennen, welche Gedanken der Künstler bei ihrem Entstehen hatte. Welches Ringen mit sich selbst und dem Material notwendig war, um zu diesem, für den Betrachter sichtbaren, Resultat zu kommen.

So wie die Werkzeuge dem Bildhauer nicht vorgeben, wie die Skulptur auszusehen hat, gibt der Coach dem Coachee die Lösung nicht vor.

So wie ein Weg erst entsteht, wenn man ihn geht, so entsteht eine Skulptur erst dann, wenn man den Stein bearbeitet, ihm die Gestalt entlockt, die in ihm steckt.

Der Künstler benötigt hierzu einen passenden Stein, geeignete Werkzeuge, Zeit, Zutrauen zu sich selbst, den Mut loszulegen und die Zuversicht, dass er sein inneres Bild (Vorstellung) nach außen sichtbar machen (befreien) kann.

In einem Coaching sollte der Coach Ihnen Ihr „inneres Bildnis“ entlocken. Ganz so, wie ein Bildhauer einem Steinblock seine Skulptur entlockt.