

Marion Lemper-Pychlau

Mehr erreichen

36 Bausteine für Ihre Effektivität

 Springer Gabler

Mehr erreichen

Marion Lemper-Pychlau

Mehr erreichen

36 Bausteine für Ihre Effektivität



Springer Gabler

Marion Lemper-Pychlau
Winners' Lodge
Königstein
Deutschland

ISBN 978-3-658-05778-7 ISBN 978-3-658-05779-4 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-05779-4

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Liebe Leserin, lieber Leser

Was würden Sie spontan antworten, wenn ich Sie frage: „Ist Ihr Leben ein Erfolg?“ Die meisten, denen ich diese Frage bislang gestellt habe, meinten dazu: „Ja, im Grunde schon, aber ...“ Und dann berichteten sie von ihren Baustellen: Tagesbaustellen und Dauerbaustellen, große und kleine, private und berufliche. Das kennt jeder. Dinge und Menschen spielen uns eben nur selten in die Hände. Deswegen schlagen wir uns täglich mit allerlei Problemen und Herausforderungen herum. Dabei ist nicht jeder Lösungsversuch von Erfolg gekrönt.

Tatsächlich brauchen wir natürlich all die Schwierigkeiten, die uns jeden Tag begegnen. Sie sind wichtig und notwendig, weil sie uns zur Auseinandersetzung zwingen. Indem wir uns damit beschäftigen, können wir neue Einsichten gewinnen. Das ist der beste Weg zu persönlichem Wachstum.

Ich bin aber nicht der Meinung, dass man immer selbst herausfinden muss, wie etwas funktioniert und zu lösen ist. Es ist nicht nötig, jedes Experiment selbst durchzuführen, jeden Fehler selbst zu begehen, um etwas zu lernen. Man kann auch am Beispiel von anderen lernen. Dieses Buch ist ein Angebot dazu. Ich habe ein Jahr lang meine eigenen Baustellen beobachtet und dabei 36 nützliche Bausteine ausgewählt. Sie können Ihnen helfen, die täglichen Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Jeder Baustein stellt eine Grundfertigkeit dar, mit der Sie Ihre Effektivität steigern. Auf diese Weise kommen Sie schneller und geschickter an Ihr Ziel.

Das Buch enthält 36 Kapitel, die nicht aufeinander aufbauen. Sie können also sofort herausgreifen, was Sie interessiert. Alle Kapitel sind gleich aufgebaut: Am Anfang steht eine Geschichte, die auf meiner eigenen Alltagserfahrung beruht (und bei der ich mich mal mehr, mal weniger geschickt anstelle). Daraus leite ich dann die theoretischen Hintergründe ab. Sie gewinnen Einblick in einige nützliche Zusammenhänge. Zuletzt erhalten Sie noch ein paar Tipps für Ihre eigenen Baustellen.

Irgendwo habe ich einmal gelesen, Effizienz sei intelligente Faulheit. Zu dieser Art von Faulheit möchte ich Sie ausdrücklich ermutigen. Denn Sie werden dadurch klüger, tüchtiger und sogar glücklicher. Nutzen Sie die Bausteine aus diesem Buch so oft wie möglich, damit Sie jeden Tag erreichen, was Sie wollen! Ich wünsche Ihnen dabei viele interessante Erfahrungen mit Spaß und Erfolg.

Königstein, im Januar 2015

Marion Lemper-Pychlau

Übrigens: Mehr Alltagsgeschichten finden Sie auf meinem Blog www.alltagsintelligenz.com.

Inhaltsverzeichnis

Teil I Bausteine für das Selbst

1	Selbstvertrauen als Schlüsselfaktor	3
2	Selbstcoaching	9
3	Glück unter allen Umständen	15
4	Gute Gewohnheiten	21
5	Persönlichkeitsentwicklung	27
6	Die Technik des „Fake it!“ – so tun, als ob	33
7	Die innere Klarheit	39
8	Negative Gedanken kontrollieren	45
9	Ärger als Kompass	51
10	Der Mut, Türen zu schließen	57
11	Herr im eigenen Haus	63
12	Alleinsein als Bereicherung	69

Teil II Bausteine für gute Beziehungen

13 Empathie	77
14 Anerkennung	85
15 Feingefühl: Einfühlung für Fortgeschrittene	89
16 Integrität	93
17 Souveränität	99
18 Wehrhaftigkeit	105
19 Selbstinszenierung	111
20 Charisma	117
21 Das eigene Wetter	123
22 Statusbewusstsein	127
23 Großzügigkeit	133
24 List ohne Tücke	139

Teil III Bausteine für erfolgreiche Arbeit

25 Die richtige Aufmerksamkeit	147
26 Der andere Blick	155
27 Baustelle Gehirn	161
28 Leidenschaft	167
29 Beharrlichkeit	173
30 Motivation	177

31	Flow	183
32	Der Wert der Arbeit	189
33	Vortrefflichkeit	193
34	Überzeugende Präsentationen	199
35	Klarsicht	205
36	Stroh zu Gold	211

Die Autorin



Die Psychologin Marion Lemper-Pychlau versteht sich als professionelle Problemlöserin. In ihrem Institut „Winners‘ Lodge“ berät sie sowohl zu Karrierefragen als auch zu Fragen der allgemeinen Lebensführung. Darüber hinaus ist sie als Keynote Speaker für die Themen Arbeitsfreude und Motivation unterwegs. Dabei verfolgt sie stets dasselbe Ziel: Es geht ihr darum, Handlungsspielräume und Wahlmöglichkeiten zu erweitern, damit ihre Kunden alles sein, tun und haben können, was sie wollen. Interessierte Leser erreichen sie unter post@winners-lodge.de.

Teil I
Bausteine für das Selbst

- ▶ Selbstvertrauen ist ein zentraler Baustein für jedes Lebenswerk, denn wir kommen immer nur so weit, wie unser Selbstvertrauen reicht. Es ermöglicht uns, mutig und beharrlich ehrgeizige Ziele zu verfolgen und das eigene Potenzial auszuschöpfen. Zum Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens stehen zahlreiche Techniken zur Verfügung.

Beispiel

Ich hatte monatelang darauf hingearbeitet, jetzt war der Tag endlich gekommen: Mein erster Auftritt als professioneller Speaker für Führungskräfte. Ich sollte etwa eineinhalb Stunden lang vor einer großen Gruppe über effektive Führung sprechen. Ich hatte viel Zeit in die Vorbereitungen investiert, hatte mein Wissen und meine Erfahrung aus zwanzig Jahren Trainer- und Coachingtätigkeit einfließen lassen.

Dieser Vortrag stellte ein völlig neues Produkt dar. Außerdem hatte ich nie zuvor in meinem Leben über dieses Thema so lange frei gesprochen. Ich stand also vor einer echten Herausforderung. Meine größte Sorge war, ich könnte irgendwann in diesen eineinhalb Stunden den Faden verlieren oder etwas Wichtiges auslassen. Um dieser Gefahr zu begegnen, hatte ich meinen Vortrag ungefähr zwei Wochen lang geübt, wieder und wieder. Ich war mit den Gedanken an mein Konzept aufgewacht und mit denselben Gedanken schlafen gegangen. Ich hatte jede Einzelheit gepaukt wie früher in der Schule meine Vokabeln. Jetzt fühlte ich mich vorbereitet.

Und damit gab es keinen Grund für Nervosität. Ich traute mir die Aufgabe zu, war entschlossen, eine brillante Performance abzuliefern. Etwas anderes konnte ich mir auch gar nicht vorstellen. Es war das, was ich wollte und wofür ich hart gearbeitet hatte. Also betrat ich völlig entspannt den Veranstaltungsraum, prüfte kurz die Technik, begrüßte einige Personen und begann nach der Anmoderation durch den höchsten Vorgesetzten mit meinem Vortrag. Da ich nicht aufgeregt war, arbeitete mein Gehirn fehlerlos und ich erinnerte mich an jede Kleinigkeit meines Konzeptes. Gleichzeitig war ich sehr präsent und konnte meinen Vortrag an die Stimmung meiner Zuhörer anpassen, indem ich ein paar Kleinigkeiten frei variierte.

Der Applaus am Ende war verdient, ebenso die vielen Komplimente und Dankesbezeugungen im Anschluss an die Veranstaltung. Bereits wenige Tage später erhielt ich einen Folgeauftrag.

Worum es geht

Ich hatte ein herausforderndes Ziel gewählt und anschließend alles daran gesetzt, es zu erreichen. Der entscheidende Faktor dabei war die tiefe Überzeugung, dass dieses Ziel im Bereich meiner Möglichkeiten lag. Mein Selbstvertrauen half mir, alle Zweifel zu zerstreuen und alle Ängste aufzulösen. Zugleich konnte ich auf diese Weise ein hohes Maß an Motivation aufrechterhalten, das mir erlaubte, sämtliche Schwierigkeiten zu überwinden und ausdauernd an meiner Aufgabe zu arbeiten. Daraus entstand eine große innere Sicherheit, basierend auf Selbstvertrauen und Kompetenz. Damit erübrigte sich die Nervosität. Als logische Konsequenz ergab sich Erfolg.

Die Bedeutung des Selbstvertrauens kann kaum überschätzt werden. „Selbstvertrauen ist die Basis für alle großen Unternehmungen.“, erkannte Samuel Johnson. Und Benjamin Disraeli mahnte: „Nurture your mind with great thoughts, for you will never go any higher than you think.“ In der Tat kommen wir nur so weit, wie unser Selbstvertrauen reicht. Was wir uns nicht zutrauen, werden wir nicht in Angriff nehmen und somit nie verwirklichen. Wenn man es so formuliert, erscheint der Zusammenhang banal, aber er entscheidet über unser Schicksal. Selbstvertrauen ist fraglos ein zentraler Baustein für jedes Lebenswerk.

Leider verwirklichen unzählige Menschen ihr Potenzial nicht, weil es ihnen an Selbstvertrauen mangelt. So manche Fähigkeit wird nicht kultiviert, sondern bleibt ungelebt und ungenutzt. Auf diese Weise entsteht ein bedauerlicher Verlust, nicht nur für das betreffende Individuum selbst, sondern für die Gesellschaft als Ganzes: Das Individuum betrügt sich selbst um seine Lebenserfüllung und die Gesellschaft um einen relevanten Beitrag. Menschen bleiben häufig weit hinter dem zurück,

was sie sein und tun könnten, einzig deshalb, weil sie nicht an sich glauben. Sie setzen sich selbst völlig unnötig Grenzen. Es ist, als würden sie sich ein Haus bauen, in dem alle Decken zu niedrig eingezogen wurden, sodass sie sich ihr Leben lang niemals zu voller Größe aufrichten können. Und das alles nur, weil man ihnen irgendwann den Glauben an sich selbst genommen hat. Als Kinder halten wir uns nämlich alle für omnipotent. Wir werden mit unbegrenztem Selbstvertrauen geboren und müssen dann schrittweise die eigenen Grenzen erfahren. Es liegt eine tiefe Tragik darin, wenn jungen Menschen von ihren Erziehern Grenzen suggeriert werden, wo faktisch keine sind.

Sobald wir volljährig werden, ist die Erziehungsarbeit der Eltern abgeschlossen. Das bedeutet jedoch nicht, dass damit unsere Erziehung als solche beendet wäre. Sie geht lediglich in unsere eigenen Hände über. Sollten wir im Laufe der Kindheit und Jugend zu sehr entmutigt worden sein, entsteht aus dieser Erfahrung eine große Aufgabe: Wir müssen wieder Mut fassen und ein neues, stärkeres Selbstvertrauen aufbauen. Denn es liegt nichts Erhebendes oder Ehrenhaftes darin, gering von sich selbst zu denken und sich zu wenig zuzutrauen. Wir nutzen uns selbst und der Welt am meisten, wenn wir unser Potenzial erkennen und Gebrauch davon machen. Wir müssen also an unserem Selbstvertrauen arbeiten.

Was Sie tun können

Sie sollten zu einer positiven Einschätzung Ihrer Fähigkeiten gelangen. Ziel ist es, dass Sie Ihre Möglichkeiten optimieren. Auf diese Weise können Sie das beste Leben führen, das auf der Basis Ihres Potenzials denkbar ist. Dabei geht es nicht um eine platte „Tschakka, du schaffst es!“-Mentalität. Vielmehr sollten Sie mit Sorgfalt Ihre vermeintlichen Grenzen unter die Lupe nehmen und sie mutig verschieben, wo es angebracht ist. Dazu stehen Ihnen viele Möglichkeiten zur Verfügung, von denen ich Ihnen hier einige vorstelle:

Hinterfragen Sie Ihre Grenzen

Wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie bestimmte Möglichkeiten von vornherein für sich ausschließen, dann hinterfragen Sie diese Überzeugung. Sagen Sie sich nie gedankenlos „Das wär nichts für mich, das könnte ich nicht!“. So etwas wissen Sie nie mit Gewissheit, bevor Sie es nicht gründlich ausprobiert haben. Fragen Sie sich lieber: „Warum glaube ich so sicher zu wissen, dass ich das nicht auch kann? Was spricht dagegen, es zu versuchen?“ Lassen Sie die Möglichkeit zu, dass Sie mehr können, als Sie ahnen.

Konzentrieren Sie sich auf das „Wie?“, nicht auf das „Warum?“

Das menschliche Gehirn verfügt über ungefähr hundert Billionen Neuronen – und manch einer nutzt seine gesamte Hirnpower, um Hindernisse zu ergründen statt Möglichkeiten: „Warum passiert immer mir so etwas?“, „Warum ist es bloß so schwer?“, „Warum hilft mir keiner?“, „Warum tun Menschen so etwas?“. Mit diesen und ähnlichen Fragen zementieren Sie mühelos Ihre Schwierigkeiten und erzeugen Mutlosigkeit. Alternativ könnten Sie aber auch den Fokus auf Ihre Möglichkeiten legen. Dann klingen die Fragen ungefähr so: „Wie könnte ich mein Ziel trotzdem erreichen?“, „Wie kann ich mir Unterstützung organisieren?“, „Wie lässt sich das Problem am besten lösen?“ etc. Mit derartigen Fragen öffnen Sie die Situation und richten Ihren Geist auf die Lösung statt auf das Problem. Damit stellt sich Zuversicht ein und Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen.

Wählen Sie Ihre Glaubenssätze

Wenn wir noch sehr jung sind, können wir über das Ausmaß unseres Selbstvertrauens nicht selbst bestimmen. Die Menschen, die uns großziehen, entscheiden mit ihren Überzeugungen darüber, wie viel wir uns zutrauen. Aussagen wie „Lass es lieber, das kannst du eh nicht“ oder „Was hast du jetzt schon wieder kaputt gemacht?!“ nähren unsere Selbstzweifel, wohingegen Botschaften wie „Probier’s doch mal, ist nicht schlimm, wenn es nicht gleich klappt“ oder „Keine Bange, das lernst du schon noch“ unser Selbstvertrauen stärken. Wenn wir erwachsen werden, behalten wir meist die auf diese Weise vermittelten Überzeugungen bei. Wir hinterfragen und ändern sie nicht. Wir betrachten uns selbst mit demselben Vertrauen oder Misstrauen wie die Erwachsenen es während unserer Kindheit taten. Als wäre deren Sichtweise objektiv. Welch ein Irrtum!

Tatsächlich ist kein Außenstehender in der Lage, Sie zutreffend zu beurteilen. Sie allein entscheiden über Ihre Grenzen. Denn was Sie heute nicht schaffen, haben Sie vielleicht bis nächste Woche gelernt. Alles hängt davon ab, wie Sie selbst Ihre Möglichkeiten einschätzen. Darum sollten Sie sämtliche Überzeugungen über Bord werfen, die Ihnen Chancen nehmen, statt Ihnen Chancen zu geben. Es lohnt sich, einmal die Glaubenssätze der Vergangenheit einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Was haben Ihre Eltern Ihnen vermittelt? „Du kannst alles schaffen, was du willst“, wäre ein Glaubenssatz, der das Selbstvertrauen stärkt. Solch eine Überzeugung können Sie getrost beibehalten, weil sie ermutigt. Handelt es sich aber um Aussagen wie „Du bist immer so unbeholfen.“ oder „Das passt nicht zu dir, das liegt dir nicht.“, sollten Sie sie schleunigst durch etwas Besseres ersetzen. Suchen

Sie einen neuen Glaubenssatz, der Ihnen Möglichkeiten eröffnet, wie z. B. „Ich kann alles lernen, was mir wichtig ist.“

Diese Arbeit mit Glaubenssätzen ist kein Spiel mit Worten. Es handelt sich vielmehr um zukunftsbestimmende Überzeugungen. Es mag sein, dass Ihnen der neue Glaubenssatz fremd in den Ohren klingt. Das mindert jedoch nicht seine Wirkung. Machen Sie sich klar, dass Sie für alles Belege finden können, was Sie glauben wollen. „Ich bin dumm“ ist demnach genau so wahr wie „ich bin schlau“. Beides lässt sich anhand von Beispielen aus Ihrer Vergangenheit beweisen. Sie können nun wählen, welcher dieser beiden Überzeugungen Sie mehr Beachtung schenken wollen. Das, womit sich der Geist beschäftigt, das wächst. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Defizite, machen Sie mehr Fehler und sind weniger erfolgreich. Konzentrieren Sie sich hingegen auf Ihre Fähigkeiten, stärken Sie genau damit Ihre Ressourcen und beginnen zu wachsen. Deswegen wäre „ich bin schlau“ der intelligentere Glaubenssatz. Derartige Überzeugungen wirken als sich selbst erfüllende Prophezeiungen – Sie werden im Nachhinein immer alles wahr machen, woran Sie geglaubt haben. Darum seien Sie sehr sorgfältig bei der Wahl Ihrer Überzeugungen! „Was du denkst, das wirst du“, wusste schon Buddha.

Werden Sie sich Ihrer Leistungen bewusst

Es gibt eine weit verbreitete Wahrnehmungsverzerrung: Viele Menschen sehen vor allem ihre Fehler und Defizite. Hingegen scheinen ihnen ihre Fähigkeiten selbstverständlich und sie würdigen sie nicht. Das ist nicht nur unlogisch, sondern auch schädlich. Ein sicherer Weg, um jedes Selbstvertrauen im Keim zu ersticken.

Hinzu kommt noch die un gute Tendenz unserer Umgebung, vor allem das zu registrieren und zu kommentieren, was wir falsch machen oder versäumen. Viele Vorgesetzte haben beispielsweise die Gewohnheit, ihren Mitarbeitern ausschließlich negatives Feedback zu geben. So verstärkt sich das negative Selbstbild noch weiter. Es kann dann mitunter sehr schwierig werden, zu einer positiven Haltung zurückzufinden.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich angewöhnen, sich selbst anzuerkennen, Ihre Leistung angemessen zu würdigen und stolz auf sich zu sein. Nehmen Sie nicht so viel für selbstverständlich, entwickeln Sie einen Blick für die eigene Leistung! Möglicherweise hilft Ihnen ein Erfolgstagebuch dabei, in dem Sie jeden Abend stichwortartig festhalten, was Sie tagsüber alles erfolgreich gemeistert haben. Die Anerkennung des eigenen Handelns wird umso notwendiger, je weniger wertschätzend sich Ihre Umgebung verhält.

Nehmen Sie Herausforderungen an

Nichts ermutigt mehr, als eine Aufgabe zu lösen, von der man sich anfangs überfordert fühlte. Haben Sie keine Angst, Dinge in Angriff zu nehmen, die Sie noch nie getan haben! Es ist eine Gelegenheit, die eigenen Grenzen zu spüren und zu erweitern. Sie lernen dabei etwas Neues, vergrößern Ihre Kompetenz. Selbstvertrauen wächst durch Handeln, nicht durch Zögern oder Vermeidung.

Gleichzeitig lernen Sie dabei einen anderen Umgang mit Fehlern. Menschen, die sich zu wenig zutrauen, setzen Fehler meist mit Versagen gleich. Weil es ihnen aber unangenehm und peinlich ist zu versagen, meiden sie Herausforderungen. Sie lernen deswegen nichts Neues und trauen sich folglich auch in Zukunft zu wenig zu. Dieser Teufelskreis kann leicht durchbrochen werden, indem Sie Ihre Haltung gegenüber Fehlern verändern. Fehler stellen eine unvermeidbare Notwendigkeit dar für jeden, der sich Herausforderungen stellt. Sie liefern wichtige Informationen über Zusammenhänge und tragen damit unmittelbar zum Erfolg bei. Wer immer wieder neue Fehler macht, befindet sich auf Erfolgskurs!

- ▶ Wer sein eigener Coach sein will, entscheidet sich für ein selbstbestimmtes Leben. Er wählt seine Ziele sorgfältig und arbeitet eigenverantwortlich an ihrer Verwirklichung. Dazu stehen eine Reihe nützlicher Haltungen und Strategien zur Verfügung.

Beispiel

Als kleines Kind lernte ich, dass ich die Erwartungen der Erwachsenen erfüllen musste. Meine vollkommene Abhängigkeit ließ nichts anderes zu. Wohlverhalten wurde belohnt, Ungehorsam konsequent bestraft. Das Prinzip galt nicht nur im Elternhaus, sondern auch in der Schule. Nichts anderes erlebte ich später an der Universität: Wer brav seine Hausarbeiten nach dem vorgegebenen Muster ablieferte und in den Prüfungen die gewünschten Antworten gab, erhielt gute Noten und durfte weiterstudieren.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie verzweifelt ich war, nachdem ich im mündlichen Prüfungsfach „Psychopathologie“ trotz sorgfältiger Vorbereitung nur eine Vier erhalten hatte. Mein Professor meinte damals, er hätte noch nie eine so schlechte Leistung wie meine erlebt. Mein einziger Fehler war gewesen, dass ich mich ihm nicht unterworfen hatte. Ich hatte u. a. geäußert, dass Homosexualität zwar in vielen (damaligen) Lehrbüchern als pathologisch betrachtet würde, ich diese Sichtweise aber nicht teilte. Als Psychiater war mein Prüfer jedoch vom Krankheitswert der gleichgeschlechtlichen Sexualität zu tiefst überzeugt und bestrafte mich für meine abweichende Meinung mit einer schlechten Note.

Einige Jahre später, nachdem ich selbst Mutter geworden war, begann ich sehr bewusst, erwachsen zu werden. Ich gestattete mir immer öfter, selbstständig zu denken, zu handeln und Verantwortung für mich zu übernehmen. Fortan tat ich manches, was die Umgebung nicht billigte. Das hatte nichts mit Trotz zu tun, sondern mit meiner Entscheidung, mein eigener Richter zu sein und das Urteil der anderen nicht mehr wichtig zu nehmen. Ich folgte meinem inneren Kompass.

Nachdem der innere Befreiungsprozess erst in Gang gekommen war, wurde mein Leben endlich erfüllt. Ich setzte mir ehrgeizige Ziele und fand stets Mittel und Wege, sie zu erreichen. Und ich gestaltete alles nach meinen eigenen Vorstellungen. So bin ich wohl weit und breit die einzige Trainerin, die mit Kuchenblechen voll Selbstgebackenem in den Händen und mit zwei großen Hunden an ihrer Seite von Behörde zu Behörde zieht. Es wurde möglich, weil ich es wollte.

Worum es geht

Solange wir noch Kinder sind, bestimmen die Erwachsenen den Kurs. Das ist ganz natürlich, jedoch muss irgendwann der Zeitpunkt kommen, an dem jeder selbst das Steuer übernimmt. Das gelingt leider nicht immer. Die Gründe dafür sind vielfältig: Bequemlichkeit, Angst, äußere Widerstände, innere Orientierungslosigkeit, vermeintliche Sachzwänge usw. Das Ergebnis ist ein fremdbestimmtes Leben, gekennzeichnet von Anpassungsbereitschaft statt von Einzigartigkeit.

Wer sich aber für ein selbstbestimmtes Leben entscheidet, steht vor einer Herausforderung. Er muss seine Ziele selbst wählen und an ihrer Verwirklichung arbeiten. Hier kommt die Fähigkeit zum Selbstcoaching ins Spiel.

Das Wort „Coach“ leitet sich vom ungarischen „kocsi“ ab und bedeutet „Kutsche“. Eine Kutsche ist ein Transportmittel, mit dem man von A nach B gelangt. Genauso ist Coaching zu verstehen: Es vermittelt Haltungen und Methoden, mit deren Hilfe man sein Ziel erreicht. Dieses besteht darin, die eigenen einzigartigen Gaben und Prioritäten zu erarbeiten und alles daran zu setzen, dass man tun, sein und haben kann, was man sich wünscht.

Wer sich dafür entscheidet, sein eigener Coach zu sein, geht implizit von folgenden Grundannahmen aus:

- Jeder Mensch ist einzigartig und trägt in sich alle Ressourcen, die er braucht, um das Leben zu führen, das er sich wünscht.
- Die eigenen Möglichkeiten sind viel größer, als man selbst bisher glaubte.

- Jeder Mensch ist frei und kann sein Verhalten wählen.
- Jeder Mensch handelt in jeder Situation nach bestem Vermögen. Jede Verhaltensweise birgt eine positive Absicht. Darum erübrigen sich Vorwürfe.
- Körper, Geist und Psyche bilden ein System. Deshalb hat jede Veränderung in einem dieser Teile Auswirkungen auf das gesamte System.
- Fehler sind unvermeidlich und dienen der Handlungsoptimierung.

Zudem erfordert Selbstcoaching eine besondere Haltung und einen besonderen Umgang mit sich selbst: Statt die Aufmerksamkeit auf die eigenen Defizite zu richten, werden die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten fokussiert. Der innere Coach kritisiert nicht, er baut auf und ermutigt. Es kann überaus effektiv sein, vom inneren Kritiker zum inneren Coach zu wechseln. Der innere Kritiker ist jene Instanz in uns, die streng urteilt und uns dazu anhält, alle Regeln zu befolgen, alles richtig zu machen. Damit will er uns davor bewahren, Fehler zu machen, Misserfolg zu erleiden oder Ablehnung zu erfahren. Er konzentriert sich zu diesem Zweck auf das Defizitäre. Das ist manchmal durchaus hilfreich, aber wer wirklich vorankommen will, muss den inneren Coach in sich kultivieren (Tab. 2.1).

Erfolgreiches Selbstcoaching würdigt immer die eigene Individualität und Geschichte. Wir sollten niemals Zeit und Energie darauf verschwenden zu wünschen, wir wären jemand anders, hätten ein anderes Schicksal, andere Eigenschaften oder Talente. Wir sind in Ordnung – so, wie wir sind. Und wer sich daranmacht, zu kultivieren, was in ihm steckt, kann weiter kommen, als er es je für möglich gehalten hätte. Es gibt genug Potenzial in jedem von uns, niemand braucht andere zu beneiden. Wir sind auch keine Opfer der Umstände, unserer Eltern, unserer Gene oder des Schicksals. Wir besitzen die Freiheit, unser Denken und Handeln zu wählen und können auf diese Weise jederzeit Veränderungen in unserem Leben

Tab. 2.1 Vom inneren Kritiker zum inneren Coach

Der innere Kritiker	Der innere Coach
Weist auf Fehler hin, orientiert sich an bestehenden Ge- und Verboten	Weist auf Möglichkeiten hin, nutzt die Fantasie und macht Gedankenexperimente
Macht nieder	Baut auf
Mahnt zur Vorsicht	Macht Mut
Beurteilt Aktuelles und Vergangenes	Entwirft eine bessere Zukunft
Weist Schuld zu, macht Vorwürfe	Sucht nach Lösungen
Orientiert sich an den Anforderungen der Umwelt	Fragt nach Sehnsüchten und Wünschen
Legt fest, was man nicht tun und sein kann	Untersucht, was man tun und sein könnte
Bremst	Setzt Energie frei

bewirken. Sämtliche Erfahrungen, die wir machen, auch die negativen, eröffnen uns Chancen und verschaffen uns Vorteile. Denn nichts ist aus sich selbst heraus positiv oder negativ. Alles, was wir erleben, kann uns von Nutzen sein, wenn wir wollen. Es liegt immer an uns selbst zu entscheiden, ob wir die Dinge für oder gegen uns arbeiten lassen!

Genau darin liegt die Basis für erfolgreiches Selbstcoaching:

- die Entschlossenheit, die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen zu nutzen, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen
- die Fähigkeit, sich selbst zu ermutigen
- die Bereitschaft, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, und das Beste daraus zu machen.

Allerdings müssen noch ein paar Dinge hinzukommen, damit Selbstcoaching wirklich gelingt:

Die **Klarheit über die eigenen Ziele** ist Voraussetzung für erfolgreiche Veränderungsprozesse. Wir müssen für jeden Bereich unseres Lebens herausfinden, was uns wichtig ist. „Wer vom Ziel nichts weiß, kann den Weg nicht haben, wird im selben Kreis all sein Leben traben.“, mahnte Christian Morgenstern. Wir brauchen eine Richtung und auch Kriterien, die uns erkennen lassen, wie nah wir dem Ziel bereits gekommen sind. Bei anspruchsvollen Zielen ist es sinnvoll, Zwischenziele zu formulieren. Es geht nicht darum, möglichst schnell anzukommen! Viel wichtiger ist es, den Weg zu genießen.

Selbstvertrauen verleiht die tiefe Überzeugung, dass einem Gutes zusteht und es auch in der eigenen Macht liegt, ehrgeizige Ziele zu erreichen. Mehr zum Thema Selbstvertrauen finden Sie in Kap. 1.

Die Fähigkeit zum **Perspektivenwechsel** ist überaus nützlich, wenn es Probleme zu lösen gibt. Je flexibler das Denken, desto effektiver das Handeln. Mehr zum Thema Perspektivenwechsel finden Sie in Kap. 26 „Der andere Blick“.

Auch der **bewusste Einsatz von Ressourcen** ermöglicht, so manche Schwierigkeit zu überwinden. Viele Menschen sind sich allerdings ihrer Ressourcen nicht bewusst und können sie deshalb nicht gezielt nutzen. Dennoch verfügt jeder Mensch über sehr vieles, was das Vorankommen erleichtert: die eigenen Talente, Erfahrungen, Freunde, positive Glaubenssätze, Kreativität, Mut, Neugier, das Internet, Problemlösetechniken usw. Für den geschulten Blick gibt es kaum etwas, das nicht zur Ressource werden kann.

Zuversicht ermöglicht das nötige Maß an Mut und Risikofreude. Angst ist ein häufiger Grund für ein nur halb gelebtes Leben. Vermutlich verursacht der Mangel an Mut mehr Leid, als sich erlauben lässt. Dagegen hilft die tief verankerte