

Um den eigenen Weg gut strukturieren zu können, sind viele Entscheidungen nötig - manchmal kann ein Coach helfen

Verwickeltes entwickeln

LEMGO // "Alles wird mir zu viel; stets muss ich 1000 Dinge bedenken." Dieses Lebensgefühl plagt immer mehr Menschen. Ein Coach kann helfen, das scheinbar unauflösliche Geflecht von Interessen, Bedürfnissen und Notwendigkeiten zu entwickeln, so dass sich neue Perspektiven zeigen.

Soll ich in eine andere Stadt ziehen? Soll ich eine Umschulung beginnen? Soll ich den Schritt in die Selbstständigkeit wagen? Vor solchen Fragen, die langfristig über Wohl und Weh entscheiden können, stehen wir immer häufiger. Denn je schneller sich unser Lebensumfeld ändert, in umso kürzeren Zeitabständen müssen wir Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit trafen, überdenken. Zum Beispiel, weil unverhofft unser Arbeitgeber pleite ist. Oder weil uns plötzlich gesundheitliche Probleme plagen. Oder weil so ein Virus namens Corona unsere Planungen obsolet macht. In all diesen Situationen stehen wir unverhofft vor der Frage: Soll ich meinem Leben eine neue Richtung geben? Und wenn ja, welche?

Diese Fragen zu beantworten fällt vielen Menschen schwer. Unter anderem, weil sich viele unserer Wünsche und Bedürfnisse in unserer modernen Gesellschaft nicht problemlos unter einen Hut bringen lassen. So lässt sich zum Beispiel der Wunsch Karriere zu machen meist nicht mit dem Bedürfnis vereinbaren, viel Zeit für Freunde und Hobbys zu haben. Zudem werden wir mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert - beruflich und privat. Zum Beispiel, stärker für unser Alter und unsere Gesundheit vorzusorgen.

Deshalb plagt immer mehr Menschen das lähmende Gefühl: Alles wird mir zu viel. Und egal, was ich tue, stets muss ich 1000 Dinge bedenken. Denn jede Entscheidung hat Konsequenzen. Sage ich Ja! zur Karriere, habe ich nur noch wenig freie Zeit. Gönne ich mir hingegen mehr Muße, besteht die Gefahr, dass ich beruflich in einer Sackgasse

lande. Und wer garantiert mir, dass das Unternehmen, für das ich umziehe, in fünf Jahren noch Arbeit für mich hat? Kurz: Es gibt viele Unwägbarkeiten. Trotzdem müssen wir uns entscheiden. Sonst können wir unser Leben nicht aktiv gestalten und verhindern, dass wir künftig in eine Krise geraten. Alleine können wir dies zuweilen nicht. Dann brauchen wir Unterstützer.

Meist sind dies Personen aus unserem persönlichen Umfeld - unser Lebenspartner, ein Kollege, ein Freund. Zuweilen geraten wir aber in Situationen, in denen sie uns keine Hilfe bieten können. Zum Beispiel, weil ihnen die nötige Distanz zu uns fehlt. Oder weil unsere Fragen unsere geheimen Wünsche und Befürchtungen berühren, über die wir mit Freunden (noch) nicht reden möchten. Oder weil unsere Herausforderung so speziell ist, dass sie keine kompetenten Gesprächspartner sind.

Dann benötigen wir einen externen Berater, einen so genannten Coach, um unser Gedanken- und Gefühls-Wirrwarr zu entwirren. Doch wie den passenden Unterstützer finden? Das ist nicht einfach, selbst wenn inzwischen gefühlt an jeder Straßenecke Coaches ihre Dienste anbieten. Denn eine Unterstützung benötigen wir ja gerade, weil unsere Wünsche und Bedürfnisse sowie die Notwendigkeiten und Abhängigkeiten, in denen wir stecken, ein scheinbar unentwirrbares Knäuel bilden. Also muss der Coach unsere Lebens- und Entscheidungssituation nachvollziehen können. Denn nur dann kann er uns helfen, den richtigen Weg zu finden.

Hierfür ein Beispiel: Sie haben schon mehrfach den Wohnort gewechselt.

Also wissen Sie, wie schwer es ist, sich wieder einen Freundeskreis aufzubauen. Deshalb zögern Sie, das attraktive Job-Angebot anzunehmen. Was nutzt Ihnen in einer solchen Situation ein Coach, der noch nie Mutters Herd verließ? Vermutlich wenig! Ein weiteres Beispiel: Als Unternehmer stehen Sie vor der Entscheidung: Expandiere ich mit meinem Geschäft oder verkleinere ich es? Für und gegen beide Entscheidungsmöglichkeiten sprechen viele Gründe. In einer solchen Entscheidungssituation kann Ihnen kein Coach helfen, der nur das Angestellten-Dasein kennt und nicht weiß, mit wie vielen Risiken jede unternehmerische Entscheidung behaftet ist.

Deshalb sollten Sie sich, wenn Sie einen Coach suchen, zunächst fragen: Auf welche Art von Fragen suche ich eine Antwort? Persönliche? Berufliche? Unternehmerische? Oder gar Sinn-Fragen? Außerdem: Warum finde ich keine Antwort? Und warum kann ich mich so schwer entscheiden? Weil ich auch die Bedürfnisse anderer Menschen berücksichtigen muss? Weil ich als Unternehmer nur schwer einschätzen kann, wie sich der Markt entwickelt? Hieraus können Sie ableiten, welche Kenntnisse und Erfahrungen Ihr Coach haben sollte. Erst danach sollten Sie sich auf die Suche nach ihm begeben.

Doch Vorsicht! Ein Coach ist kein Therapeut. Er hilft Ihnen nicht, Probleme zu lösen, deren Wurzeln in Ihrer Persönlichkeit liegen. Er unterstützt Sie vielmehr in einer Entscheidungssituation dabei, das scheinbar unauflösbare Knäuel von sich teils widersprechenden Interessen, Bedürfnissen oder Einschätzungen zu entwirren, so dass sich Ihnen

neue (Handlungs-)Perspektiven eröffnen und Sie wieder entscheidungsfähig sind. Außerdem hilft er Ihnen, einen möglichen Weg zu Ihrem Ziel zu entwerfen. Ein Coach löst also nicht stellvertretend für Sie Ihre Probleme. Er begleitet sie nur ein Stück auf Ihrem

Weg. Denn im Gegensatz zu vielen Therapeuten ist er überzeugt: Sie können Ihr Leben alleine meistern. Das haben Sie in der Vergangenheit schon oft bewiesen. Und diese Zuversicht vermittelt er Ihnen auch.
Beate Schütz

Weitere Infos unter:
<https://rb.gy/g4kvie>
oder per QR-Code

