

Einen Coach finden, der Verwickeltes entwickelt

COACHING. „Alles wächst mir über den Kopf. Mein Leben ist so verwickelt, dass ich mich nicht entscheiden kann“, dieses Lebensgefühl haben immer mehr Menschen - nicht nur in Coronazeiten. Ein Coach kann helfen, das scheinbar unauflösliche Geflecht von Interessen, Bedürfnissen und Notwendigkeiten zu entwickeln, sodass sich eine neue Perspektive zeigt.

Soll ich von München nach Köln ziehen? Soll ich eine Umschulung beginnen? Soll ich den Schritt in die Selbstständigkeit wagen? Vor solchen Fragen, die langfristig über unser Wohl entscheiden, stehen wir in der von rascher Veränderung und sinkender Planbarkeit geprägten Vuka-Welt immer öfter. Das war schon vor dem Ausbruch der Coronapandemie so und wird auch danach so bleiben. Denn unser Lebensumfeld sowie die Rahmenbedingungen unseres Handels ändern sich immer schneller. Also müssen wir auch häufiger Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit trafen, überdenken. Zum Beispiel, weil unverhofft unser Arbeitgeber pleite ist. Oder weil uns oder eine Person, die uns wichtig ist, plötzlich gesundheitliche Probleme plagen. Oder weil uns aus heiterem Himmel der Pfeil Amors trifft. Oder weil völlig überraschend ein verflixtes Virus namens Corona all unsere Planungen obsolet macht. In allen diesen Situationen stehen wir ganz und gar unverhofft vor der Frage: Soll ich oder muss ich meinem Leben - zumindest partiell - eine neue Richtung geben? Und wenn ja, welche?

Viel mehr Herausforderungen

Diese Fragen zu beantworten, fällt vielen Menschen schwer. Unter anderem, weil sich in unserer modernen Gesellschaft viele unserer Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr unter einen Hut bringen lassen. So lässt sich zum Beispiel der Wunsch, eine Top-Karriere zu machen, meist nicht mit dem Bedürfnis, viel Zeit für Freunde, Verwandte und Hobbys zu

haben, vereinbaren. Zudem werden wir mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch privat. So zum Beispiel mit der Notwendigkeit, stärker für unser Alter vorzusorgen, damit uns keine Altersarmut droht. Oder stärker auf unsere Gesundheit und die unserer Liebsten zu achten, weil so ein „doofes“ Virus neben unserem körperlichen auch unser seelisches Wohlbefinden bedroht. Oder uns intensiv mit der modernen Kommunikations- und Informationstechnik zu befassen, weil wir sozusagen über Nacht zu „Heimarbeitern“ werden und uns auch noch um den Schulstoff unserer Kinder kümmern müssen.

Aus all diesen Gründen haben immer mehr Menschen das lähmende Gefühl: Alles wächst mir über den Kopf. Egal, was ich tue, stets muss ich 1.000 Dinge bedenken. Alles ist so verwickelt, dass ich mich eigentlich nur falsch entscheiden kann. Denn jede Entscheidung hat zahllose Konsequenzen. Entscheide ich mich für die Karriere, habe ich nur noch wenig freie Zeit. Gönnest du mir hingegen mehr Muße, besteht die Gefahr, dass ich beruflich in einer Sackgasse lande. Und außerdem: Wer garantiert mir, dass das Unternehmen, für das ich jetzt umziehe, in fünf Jahren noch Arbeit für mich hat? Oder, dass der Lebenspartner, mit dem ich meine Zukunft plane, mich in fünf Jahren noch liebt? Kurz, es gibt zahllose Unwägbarkeiten. Trotzdem müssen wir uns entscheiden - also zu gewissen Handlungsoptionen, die wir haben, „ja“, und zu anderen „nein“ sagen. Sonst können wir unser Leben nicht aktiv gestal-

ten und verhindern, dass wir künftig in eine Krise geraten. Allein können wir dies aber zuweilen nicht. Also benötigen wir Ratgeber, die uns helfen, das, was so verwickelt erscheint, zu entwickeln, damit sich uns neue Perspektiven und Wege eröffnen.

Andere um Rat fragen

Meist sind diese Ratgeber Personen aus unserem unmittelbaren Umfeld - unser Lebenspartner, ein Kollege, ein Freund. Zuweilen geraten wir aber auch in Situationen, in denen uns diese Personen 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 und Bekannten (noch) nicht reden möchten. Oder weil die Herausforderung, vor der wir stehen, so speziell ist, dass sie für uns keine kompetenten Gesprächspartner sind - unter anderem, weil sie damit keine Erfahrung haben.

Dann benötigen wir einen externen Berater, einen Coach, um unser inneres Gedanken- und Gefühlswirrwarr zu entwirren. Doch wie den passenden Unterstützer finden? Das ist nicht einfach, selbst wenn inzwischen, salopp formuliert, an jeder Straßenecke Coachs ihre Dienste anbieten. Eine externe Unterstützung benötigen wir ja gerade deshalb, weil unsere Wünsche und Bedürfnisse sowie die Notwendigkeiten und Abhängigkeiten, in denen wir stecken, ein scheinbar unentwirrbares Knäuel bilden. Dabei, dieses Knäuel zu entwirren, kann uns nicht ir-



gendein Coach helfen, sondern nur einer, der unsere Lebens- und Entscheidungssituation auch nachvollziehen kann. Ein Beispiel: Sie haben schon mehrfach aus beruflichen Gründen den Wohnort gewechselt. Also wissen Sie, wie schwer es ist, sich wieder einen Freundeskreis aufzubauen. Gerade deshalb zögern Sie, das attraktive Angebot eines potenziellen Arbeitgebers anzunehmen. Was nutzt Ihnen in einer solchen Situation ein Coach, der noch nie Mutters Herd verließ? Vermutlich wenig, weil er Ihre widerstreitenden Gefühle nicht nachvollziehen kann. Ein weiteres Beispiel: Sie sind Unternehmer und stehen vor der Entscheidung „Expandiere ich mit meinem Geschäft oder

verkleinere ich es?“. Für beides sprechen viele Gründe - unternehmerische und private. In einer solchen Entscheidungssituation kann Ihnen kein Coach helfen, der bislang im Wesentlichen nur das „Angestelltendasein“ kennt und nicht weiß, mit wie vielen Risiken jede unternehmerische Entscheidung behaftet ist.

Die vorhandenen Ressourcen aktivieren

Noch ein Beispiel: Sie sind eine beruflich sehr stark engagierte Frau, die schon in normalen Zeiten eine sehr straffe Agenda hat. Doch plötzlich zwingt sie das Coronavirus zudem noch rund um die Uhr

ihre beiden Kinder zu versorgen und mit ihnen Homeschooling zu betreiben. Und bei all Ihrem Bemühen, diese vielfältigen Aufgaben unter einen Hut zu bringen, nervt Sie zudem Ihr Lebenspartner, der nun auch zuhause weilt und scheinbar alles besser weiß. Was nutzt Ihnen in einer solchen Lebenssituation ein Coach, der ein überzeugter Single ist und ein Familienleben nur aus Erzählungen kennt? Vermutlich wenig!

Deshalb sollten Sie sich, wenn Sie einen Coach suchen, zunächst fragen: Auf welche Art von Fragen suche ich eine Antwort? Persönliche? Familiäre? Berufliche? Unternehmerische? Oder gar Sinnfragen? Außerdem: Warum finde ich keine

Den passenden Coach finden

Checkliste. Beate Schütz hat eine Reihe von Fragen und Tipps zusammengestellt, wie Berufstätige für sich den passenden Coach finden können. Der Hauptaugenmerk sollte dabei auf dem sogenannten „Kennenlerngespräch“ liegen, in dem sich entscheidet, ob „die Chemie stimmt“.

1 Fragen Sie sich zunächst: Auf welche Art Fragen suche ich eine Antwort? Persönliche? Familiäre? Berufliche? Unternehmerische? Oder gar Sinnfragen? Außerdem: Warum finde ich keine Antwort? Und warum kann ich mich nicht entscheiden? Hieraus können Sie ableiten, welche Kenntnisse und Erfahrungen „Ihr Coach“ haben sollte.

2 Coach ist kein geschützter Beruf. Jeder darf sich so nennen. Lassen Sie sich deshalb von den Coaches, die Sie in Betracht ziehen, einen Lebenslauf zeigen, aus dem hervorgeht, welche Ausbildungen die Person durchlaufen und welche Lebens-/Berufserfahrung sie gesammelt hat.

3 Holen Sie mehrere Angebote ein und vergleichen Sie diese - jedoch nicht nur preislich. Achten Sie auch darauf, welches Selbstverständnis der Coach hat. Stellt er zum Beispiel als „reiner Coach“ nur aus seiner Warte „zielführende Fragen“ oder schlüpft er bei Bedarf auch mal in die Rolle eines Trainers, der einen fachlichen Input gibt, oder in die Rolle eines Beraters, der

einen Lösungsvorschlag unterbreitet, um das Coachingziel zu erreichen?

4 Fragen Sie den Coach nach Referenzen - auch um zu checken, wie diskret ist er. Denn Vertraulichkeit ist Grundvoraussetzung beim Coachen. Deshalb können Coaches in der Regel keine Referenzen von Privatpersonen nennen. Anders sieht es bezogen auf die Unternehmen aus, für die sie arbeiten.

5 Ein guter Coach hilft Ihnen, sich zu entscheiden. Außerdem begleitet er Sie beim Umsetzen der Entscheidung. Deshalb sind gute Coaches spezialisiert - zum Beispiel auf die Beratung bei persönlichen, beruflichen oder unternehmerischen Fragen (selbst wenn sich diese beim Coachen nicht sauber trennen lassen). Trotzdem gilt: Ein Coach, der behauptet, er sei bei allen Problemlagen gleich fit, ist kein guter Coach.

6 Bestehen Sie auf ein Vorgespräch, bei dem Ihnen der Coach sein Vorgehen erklärt. Seriöse Coaches arbeiten transparent und können Ihnen ihre Arbeitsweise erläutern.

7 Fragen Sie den Coach auch, wo für ihn die Unterschiede zwischen Therapie und Coaching sowie einer (fachlichen) Beratung liegen. Ein professioneller Coach hat hierzu einen klaren Standpunkt.

8 Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Wenn Sie beim Vorgespräch das Gefühl haben, „die Chemie stimmt nicht“ oder „der Coach kann mir nicht helfen“, sollten Sie sich einen anderen suchen.

9 Schließen Sie mit Ihrem Coach eine schriftliche Vereinbarung ab, wie oft, wie lange und in welchem zeitlichen Abstand Sie sich treffen. Klären Sie mit ihm zudem, inwieweit er Ihnen bei akuten Fragen auch zwischen den Sitzungen - zum Beispiel via Telefon oder online - als Ansprechpartner zur Verfügung steht.

10 Vereinbaren Sie mit Ihrem angehenden Coach auch, bis wann Ihr konkretes „Problem“ oder Ihr aktuelles Anliegen gelöst sein sollte, denn ein Coaching ist stets zeitlich begrenzt.

Dr. Beate Schütz •

Antwort? Und warum kann ich mich so schwer entscheiden? Weil in mir zwei „Seelen“ miteinander streiten? Weil ich auch die Bedürfnisse anderer Menschen, die mir wichtig sind, 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, deren Wurzeln in Ihrer Biographie oder Persönlichkeit liegen und krankhafte Züge haben, zu lösen. Er hilft Ihnen nur in einer konkreten Entscheidungssituation, das scheinbar verfilzte Knäuel von unterschiedlichen Interessen, Zielen, Bedürfnissen, Einschätzungen zu entwirren, sodass sich Ihnen neue Perspektiven eröffnen. Kurz: Ein Coach löst zudem nicht stellvertretend für Sie Ihre Probleme. Er erleichtert dies Ihnen nur, indem er Ihnen als geistiger Sparring hilft, Ihre Gedanken und Gefühle so zu ordnen, dass sich Ihnen neue Perspektiven eröffnen und eventuell ganz neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten am Horizont erscheinen, die Sie nicht im Blick hatten.

Routinen durchbrechen

Ein guter Coach hilft Ihnen also, sich zu entscheiden und den roten Faden in Ihrem Leben und bei Ihrem Tun wiederzufinden. Zudem hilft er Ihnen, Ihre Entscheidung zu realisieren, indem er Ihnen bei Bedarf mit seinem fachlichen Rat zur Seite steht und Sie ein Stück auf Ihrem Lebensweg begleitet. Denn wenn es darum geht, die Weichen im eigenen Leben teils neu stellen, tauchen bei der praktischen Umsetzung meist Unsicherheiten auf, auch weil dies in der Regel erfordert, alte Gewohnheiten aufzugeben und gewohnte Routinen zu durchbrechen. Das ist oft nicht leicht, denn meist haben wir diese über viele Jahre, teils sogar Jahrzehnte hinweg, entwickelt. Sie sind sozusagen ein Teil unserer Persönlichkeit geworden.

Entsprechend schnell geraten wir im Alltag beim Umsetzen unserer Entscheidungen ins Schlingern, wenn sich Schwierig-



AUTORIN

Dr. Beate Schütz arbeitet seit 2016 als Coach für Personen und Organisationen. Sie ist insbesondere darauf spezialisiert, Personen in privaten und beruflichen Neuorientierungs- und Umbruchsituationen zu unterstützen.

Coaching-Werkstatt
Dr. phil Beate Schütz
Kornblumenweg 9, 32657 Lemgo
Tel. 05261927923
www.coaching-schuetz.com

keiten zeigen oder uns bewusst wird, was wir aufgeben müssen, um unser Ziel zu erreichen. Deshalb ist es, gerade wenn es um eine Um- und Neuorientierung in unserem Leben geht, die Einstellungs- und Verhaltensänderungen erfordern, wichtig, dass uns ein Unterstützer zur Seite steht, der uns regelmäßig daran erinnert:

- „Was ist Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig?“,

- „Welches Ziel möchten Sie erreichen, warum?“ Und:
- „Was gilt es zu tun, damit Sie Ihr Ziel erreichen?“
- „Welche Hindernisse sind dafür aus dem Weg zu räumen?“

Doch nicht nur dies. Ein guter Coach definiert mit uns auch Etappenziele, die es auf dem Weg zum großen Ziel zu erreichen gilt. Denn ansonsten ist gerade bei komplexen Herausforderungen die Gefahr groß, dass wir das Gefühl haben „Da bewegt sich ja gar nichts“, obwohl wir schon viele Teilerfolge erzielt haben. Ein guter Coach ist also auch ein Motivator und Stimulator, insbesondere, wenn uns das Gefühl der Ohnmacht oder gar Verzweiflung packt. Er geht zudem stets davon aus: „Sie können Ihr Ziel erreichen, wenn ...“ Er sieht also sozusagen das Licht am Ende des Tunnels. Zu Recht! Denn die meisten Menschen haben in ihrem Leben schon sehr viele Herausforderungen gemeistert - meist mehr als ihnen in Krisensituationen bewusst ist. Entsprechend viele Ressourcen schlummern in ihnen, die es zu wecken gilt, um das Coachingziel zu erreichen.

Beate Schütz •