

# Coaching – nicht länger ein Privileg der Führungskräfte!



**Selbstcoaching liegt im Trend** – Noch vor wenigen Jahren war der Begriff Coaching ausschließlich mit der Führungsebene in Unternehmen verknüpft. Heute stehen die Methoden aus dem Coaching jedem offen, der keinen Coach in Anspruch nehmen will oder kann.

## Coaching – fahren oder gefahren werden?

Kennen Sie auch das Phänomen, dass man sich als Beifahrer viel weniger auf den Weg konzentriert als der Fahrer selber? Man entspannt sich, genießt die Fahrt und gibt die Verantwortung der Wegfindung an den Fahrer ab. Wird die Fahrtstrecke noch mal gefahren, findet der Fahrer diese problemlos, denn er war ganz bei der Sache. Wird aber der Beifahrer zum Fahrer, dann stellt er häufig fest, dass er sich bei der Mitfahrt nicht auf die Strecke konzentriert hat und nun den Weg nicht findet.

Übertragen wir diese Situation aufs Coaching, dann wäre der Klient der Beifahrer und der Coach wäre der Fahrer. Der Klient hat dem Coach das Ziel der Fahrt benannt (= Lösung seines Anliegen), der Coach sucht die Fahrtstrecke aus (= Vorgehen im Coaching, Methoden, Tools) und leitet den Prozess (= er fährt). Der Beifahrer fährt mit (= erlebt die Strecke, nimmt Neues wahr, lernt neue Wege kennen). Am Ziel angekommen, steigt der Coach aus (= Ende des Coachingprozesses) und überlässt das Auto dem Klienten zur weiteren Fortbewegung. Und nun kommt die spannende Frage: Findet der Klient den Weg zum (neuen) Ziel – seinen Weg?

Das ist gut möglich, wenn er sehr aufmerksam war, sich die Streckenführung gemerkt hat, Grundkenntnisse im Fahren hat und genug Selbstbewusstsein, um sich auf unbekanntem Terrain zu bewegen. Was aber, wenn der Klient sich denkt: „Das Coaching hat prima geklappt, ich bin am Ziel. Und wenn ich dann wieder mal ein Problem habe, na, dann weiß ich ja, an wen ich mich wenden kann!“

## Szenenwechsel: Ich bevorzuge ein anderes Szenario.

Als Coach setze ich mich auf die Beifahrerseite, der Klient fährt. Da er sich und sein Ziel am besten einzuschätzen weiß, ist er auch in der Lage, den für ihn richtigen Weg zum Ziel zu finden. Zur Unterstützung sitze ich mit einem Stapel Straßenkarten (= Fragen, Methoden, Tools) neben ihm und rege ihn an, an Wegkreuzungen noch mal zu prüfen, in welche Richtung er nun abbiegen möchte. Er entscheidet, und wenn sich diese Entscheidung als falsch herausstellt, nun, dann suchen wir gemeinsam einen anderen Weg, der vielleicht etwas länger dauert, aber auch ans Ziel führt. Dort angekommen, übergebe ich die Straßen-



karten an den Klienten und wünsche ihm allzeit gute Fahrt. Da er selber gefahren ist, hat er sich den Weg eingepreßt. Weiß er nicht weiter, kann er sich mit einer der Straßenkarten orientieren und den Weg wieder finden. Was meinen Sie, kommt er ans Ziel?

Ein Grundprinzip von Coaching ist die Annahme, dass jeder Mensch die Lösung für Probleme in sich trägt und daher in der Lage ist, diese Probleme auch aus eigener Kraft zu lösen. Nicht immer steht ein Coach zur Verfügung, der die nötige Anleitung zur Selbsthilfe geben kann.

In dieser Situation helfen bestimmte Methoden und Tools aus dem Coaching, die Sie selber anwenden können: Werden Sie Ihr eigener Coach und nutzen Sie z. B. das Tool der Wochenreflexion. Die Wochenreflexion kann Sie dabei unterstützen, die eigenen Probleme ein Stück weit objektiver zu betrachten, d. h. die Situation aus einer Art Vogelperspektive wahrzunehmen. Ein „Sich vor Augen führen“, also eine visuelle Darstellung der Ist-Situation, führt dazu, dass diese Ergebnisse nicht übersehen werden können. Es erweitert die Wahrnehmung und stößt neue Lösungsüberlegungen an. Die Methodik ersetzt sozusagen das Gegenüber des Coachs und regt zum Perspektivwechsel an.

## Hilfe zur Selbsthilfe: Das Tool der Wochenreflexion

---

Um sich selber Klarheit zu verschaffen, kann es hilfreich sein, seine Gedanken und Gefühle eine zeitlang schriftlich festzuhalten. Die Wochenreflexion hilft mit strukturierten Fragen dabei, das regelmäßig (fester Termin zu Beginn oder Ende einer Woche) zu tun. Dadurch werden die Problemfelder klarer erkennbar, aber auch die Fortschritte, die Sie machen.

1. Was war meine oberste Priorität/wichtigste Ziel in dieser Woche?
  2. Von 100 % = volle Aufmerksamkeit – wie viel Prozent habe ich auf die Zielerreichung verwendet?
  3. Worauf habe ich sonst noch meine Aufmerksamkeit gerichtet? Wurde ich dadurch von meinem wichtigsten Ziel abgelenkt?
  4. Was hat mich diese Woche zufriedengestellt?
  5. Was ist für mich Negatives in dieser Woche passiert?
  6. Was war mein Anteil daran? Was lerne ich daraus?
  7. Mein Fazit für diese Woche:
  8. Auf einer Zufriedenheitsskala von 0 = schreckliche Woche bis 10 = hervorragende Woche gebe ich dieser Woche eine ..., weil ...
  9. Ich lobe mich für ...
  10. Ich sehe Verbesserungspotenzial:
  11. Weitere Gedanken, Notizen, Ideen:
- 



### Autorin: Gabriele Gesche-Franzen

Trainerin der Haufe Akademie, zertifizierter Coach und Beraterin von Führungskräften und Assistenzen. Langjährige Erfahrung als Management-Assistentin in Personalverwaltung und als Personalleiterin. Weiterbildung in Coaching, systemische Aufstellung, Inneres Team und Trance.

---

## Services

---

### Unsere Seminarempfehlung:

51.82 ▶

#### Selbstcoaching für die Assistenz

Klarheit gewinnen – Perspektiven erweitern

Unsere kompetente Fachfrau, zeigt Ihnen, wie Sie für sich selbst Coaching-Elemente nutzen können, um sich Klarheit über Ihre Anliegen zu verschaffen und Ihre Entscheidungen und Handlungen danach auszurichten.

[www.haufe-akademie.de/51.82](http://www.haufe-akademie.de/51.82)

#### Dieser Beitrag hat Ihnen gefallen?

Unsere kostenlosen Newsletter halten Sie rund um betriebliche Themen auf dem Laufenden. Einfach anmelden unter:

[www.haufe.de/akademie/newsletter](http://www.haufe.de/akademie/newsletter)

Wir freuen uns über Feedback und Anregungen unter [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)

Telefonisch erreichen Sie uns unter **0761 898-4422**

