

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

**Antworten auf 35 wichtige und
berechtigte Fragen.**

1. Was macht ein Coach? Kann das jeder?	12
2. Wie finde ich den für mich passenden Coach?	14
3. Was muss ich wissen oder können?	15
4. Verändert sich meine Persönlichkeit?	16
5. Wenn ich zu einem Coach gehe, bin ich dann zu dumm oder zu schwach, um alleine klarzukommen?	18
6. Wie viel muss ich aushalten können?	20
7. Muss ich alles sagen?	22
8. Geht es auch zurück in die Vergangenheit?	23
9. Werde ich dort hypnotisiert?	26
10. Werde ich irgendwohin ge-coacht?	28
11. Wer ist ein typischer Coachingfall?	30
12. Werde ich ein anderer Mensch?	31
13. Geht es immer nur um Probleme?	34
14. War das nicht richtig oder gut genug, was ich bisher gemacht habe?	35
15. Habe ich es nötig?	36
16. Wer muss noch dabei sein?	37
17. Wann muss ich anfangen?	38
18. Wenn ich erst einmal angefangen habe, wie oft muss ich dann gehen?	40
19. Gehe ich besser morgens, abends, im Urlaub, ...?	41
20. Und wenn ich wirklich nur ein knappes Zeitbudget habe?	43
21. Wo findet ein Coaching am sinnvollsten statt?	44
22. Und wenn ich notwendige Veränderungen nicht schaffe?	45
23. Können schlummernde Potenziale aktiviert werden?	46
24. Warum werden manchmal Geschichten erzählt?	48

Inhalt	Seite
25. Puppen, Bälle, Steinchen, ... bin ich im Kindergarten?	51
26. Was ist der Unterschied zwischen einem Coaching- und einem Führungsgespräch?	54
27. Wo liegt der Unterschied zwischen Coaching und Couch?	56
28. Was ist mit dem Thema Gehirnwäsche?	57
29. Kann man Coaching schenken oder anordnen?	58
30. Ist der Erfolg messbar?	60
31. Bin ich anschließend ein offenes Buch?	62
32. Was passiert mit den Unterlagen – Coachingauftrag, Fotos, Coachingdokumentation?	63
33. Und die Kosten? Rechnet sich das für mich?	64
34. Was kann ein Coaching bewirken?	65
35. Welchen Nutzen hat Coaching für mich?	66
<hr/>	
Trainingsmaterialien im Coaching	69
Glossar	76
Zitatensammlung	82
Literaturhinweise	87
Beweggründe für ein Coaching	89

4. **Verändert sich meine Persönlichkeit?**

Die Persönlichkeit entwickelt sich weiter. Typ-, situations- und zeitgerecht. Und immer individuell! Durch gezielte Fragen des Coachs entdeckt der Coachee* Zusammenhänge, die seine derzeitige Situation mit verursacht haben. Diese Erkenntnis wiederum bewirkt, dass der Kunde sich selbst besser versteht, seine vermeintlichen Schwächen annimmt und akzeptiert. Nun hat er die Möglichkeit, neue Wege zu finden. Seine Persönlichkeit entwickelt sich damit weiter. Der Coachee* findet einen nützlicheren Umgang mit sich selbst sowie mit anderen. Er verspürt innere Sicherheit und kann intuitiver handeln. Er hat Mut, immer öfter aus der Komfortzone* in die Lernzone* zu gehen. Er verspürt Lust, neue, interessante Dinge anzugehen.

Beispiel:

Frau Reh möchte nach der Familienpause wieder zurück in den Beruf. Sie ist sehr unsicher. Fühlt sich minderwertig. Hat Angst.

Zunächst einmal wird Frau Reh gebeten, all ihre Ängste einzeln auf je eine Karte zu schreiben und diese vor sich zu legen. Anschließend werden die Aussagen auf den Karten mit folgenden Fragen bearbeitet: „Wozu ist es gut, dass beispielsweise die Angst vor der neuen Zeiteinteilung da ist? Wovor schützt mich diese Angst? Was genau ist zu beachten, damit diese Angst nicht überhand nimmt? ...“

Frau Reh kommt der Gedanke, dass es für Sie sinnvoll ist, nicht direkt in die Vollen zu springen, sondern Schritt für Schritt loszugehen. So, dass Sie und alle Beteiligten es verarbeiten kön-

nen. Mit diesen Fragemustern werden alle Karten bearbeitet. Es gibt viele neue Erkenntnisse für Frau Reh. Durch diese Aufarbeitung akzeptiert sie sich mit ihren Ängsten und Befürchtungen, da ihr bewusst wird, dass diese etwas Gutes enthalten. Durch diese Akzeptanz erlangt Frau Reh wieder ihre innere Sicherheit. Sie merkt, wie wichtig ihr der Wiedereinstieg ist und weiß nun, was sie zu tun hat, damit er gelingen kann. In den nachfolgenden Sitzungen erfolgen dann noch eine Werte*- und eine Ressourcenarbeit*.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns behütet und bewacht.“*

Hermann Hesse



14. War das nicht richtig oder gut genug, was ich bisher gemacht habe?

Primäraussage: Ich bin okay, so wie ich bin! Schauen Sie zurück, was Sie in Ihrem Leben schon alles gemeistert haben. Alles, was Sie bisher geleistet haben, geht zumindest auf das Konto Erfahrungen. Wir alle sind in einer ständigen Entwicklung – mal schneller, mal langsamer.

Ein Zitat von *Anthony Robbins* kann uns da so manches Mal weiterhelfen, dass wir nicht sinnlos Energie verpuffen: *„Love it, leave it or change it – but decide and be happy!“*, was bedeutet: Liebe oder akzeptiere es, verlasse oder verändere es – aber entscheide dich und sei zufrieden. Und wenn wir uns zu „change it“, also zu einer Veränderung entschlossen haben, warum denken wir, dass wir fast immer alles alleine machen müssen? Tun wir uns und anderen damit einen Gefallen? Manchmal haben wir doch schon lange gemerkt, dass eine Veränderung ansteht und versucht, sie zu verdrängen (Vogel-Strauß-Mentalität – den Kopf in den Sand stecken). Doch ist dies wirklich auf Dauer die sinnvollste Lösung? Hat es nicht oft genug auch schon gut getan, in eine Veränderung zu gehen? Stellen Sie sich vor, Sie wären heute noch auf dem Stand eines Kleinkindes. Was hätten Sie alles verpasst? Vielleicht haben Sie manche Veränderungen als anstrengend abgespeichert. Vielleicht, weil Sie dachten, Sie müssen alleine damit fertig werden. Nehmen Sie Veränderungen an, die sich zeigen, und gönnen Sie sich (zeitweise) einen Coach als Begleiter.

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“

Voltaire

17. Wann muss ich anfangen?



Es ist nie zu spät! Schon *Lothar J. Seiwert* sagte: **„Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens!“**

Oft verbauen sich Menschen Entwicklungsmöglichkeiten, indem sie sagen, „das bringt jetzt eh nichts mehr“, „das hätte ich wenn, schon viel früher machen müssen“, „dafür bin ich jetzt doch zu alt“ ... Wer definiert das Alter? Ist es nicht so, dass manche Menschen mit Mitte fünfzig geistig wie auch körperlich fitter sind als manche mit Mitte zwanzig?

Und seien Sie mal ehrlich, ist es nicht manchmal einfach nur der „innere Schweinehund“, der Sie davon abhält, endlich ins Tun zu kommen? Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle ernst, reagieren Sie sofort, wenn Sie spüren, dass etwas aus der Bahn läuft.

Sie selbst kennen sich am besten. Es ist nie zu spät, die eigene Lebensqualität zu verbessern. Oftmals haben die Lebensumstände es nicht früher zugelassen, sich um das eine oder andere Thema Gedanken zu machen. Häufig sind wir jedoch auch Verdrängungskünstler. Nach dem Motto „So weh tut es nun auch wieder nicht“. Für manche Veränderungen ist es auch wichtig, ein gewisses Maß an Lebenserfahrung mitzubringen. Nicht umsonst heißt es oft: „Alles zu seiner Zeit!“

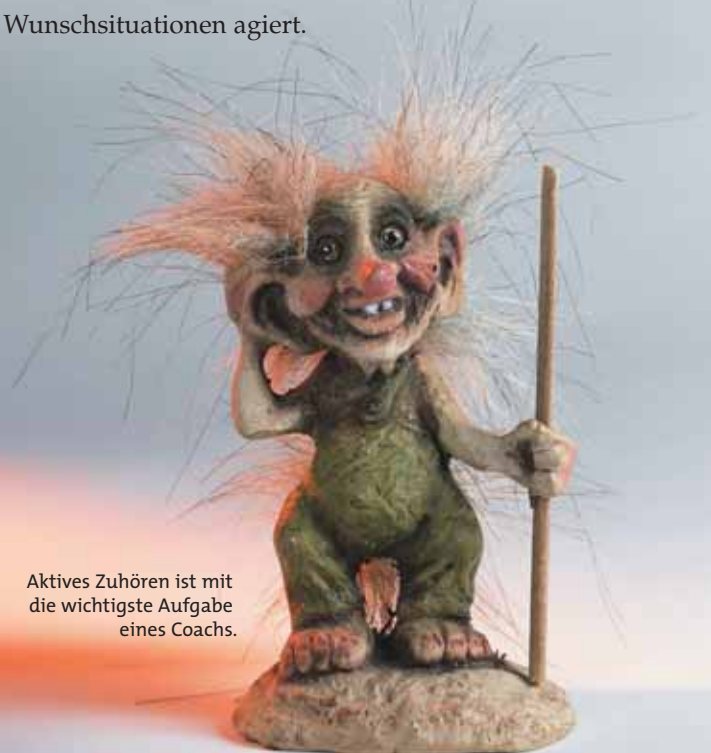
Natürlich ist es auch beim Coaching besser, in der Anfangsphase, dann, wenn man merkt, dass man sich festgefahren hat, mit der Veränderung zu beginnen. Ein guter Vergleich ist ein aufgeschobener Arztbesuch. Zuerst denkt man: „Die Erkältung geht von alleine weg.“ Dann wird sie verschleppt. Wir merken, dass wir zum Arzt müssen. Sind sauer, dass wir nicht direkt einen Termin kriegen, und helfen soll er dann bitte schön sofort! Haben wir da nicht schon oft zu uns selbst gesagt: „Wäre ich doch besser früher gegangen, dann hätte ich Nerven, Zeit und Geld gespart!“ Daher auch beim Coaching: Je früher, desto besser – und ganz wichtig: Es ist nie zu spät!

*„Sage nicht, wenn ich Zeit dazu habe, vielleicht hast du nie Zeit dazu.
Wenn nicht jetzt – wann dann?“*

Talmud

23. Können schlummernde Potenziale aktiviert werden?

Ja! Denn je offener der Coachee* im Gespräch ist, desto mehr besteht die Möglichkeit der Neu- bzw. Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen*. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten: 1. Durch Rückblicke in die Vergangenheit. Wie hat der Kunde es da schon geschafft, immer wieder Herausforderungen positiv zu begegnen? 2. Durch gezieltes Erarbeiten und Bewusstmachen der eigenen Stärken. 3. Mithilfe von Trancearbeiten. 4. Mit der Intervention* Modeling*: Dabei nähert sich der Kunde Schritt für Schritt seinem Wunsch, etwas Neues zu tun. Er sieht sich selbst, wie er in Wunschsituationen agiert.



Aktives Zuhören ist mit die wichtigste Aufgabe eines Coachs.

Beispiel:

Herr Hund möchte Tennis spielen lernen. Er hat es schon oft versucht, doch so richtig will es nicht funktionieren. Im Coaching wird Herr Hund gebeten, sich jemanden vorzustellen, der so Tennis spielt, wie er es selbst können möchte. Er soll sozusagen ein Modell finden. Wichtig zu beachten ist: Die Spielstärke des Modells muss für Herrn Hund realistisch erreichbar sein. Mit Anleitung durch den Coach stellt Herr Hund sich vor, wie er selbst Tennis spielt. Er fühlt nach, ob es für ihn wirklich okay ist, ob es wirklich zu ihm passt. Es ist okay! Anschließend wird Herr Hund angeleitet, sich vorzustellen, wie sein Modell spielt. Er beobachtet das Modell vor seinem inneren Auge ganz genau. Detail für Detail. Im nächsten Schritt sieht sich Herr Hund, wie er neben seinem Modell steht und die gleichen Bewegungen synchron mitmacht. Bewegung für Bewegung. In der weiteren Stufe der Übung schlüpft Herr Hund selbst in die Person des Modells. Er sieht bildlich, wie er selbst Tennis spielt. Er genießt, was er sieht und fühlt. Dieses Bild, verbunden mit seinen intensiven Gefühlen, speichert Herr Hund in seinem Körper ab, so dass er es zu jeder Zeit wieder hervorrufen kann. In den nächsten Sitzungen erfolgt dann die Erarbeitung einer Strategie, wann und wie er es nun in der Realität tatsächlich angeht.

„Niemand weiß, was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.“

Ernest Hemingway

31. Bin ich anschließend ein offenes Buch?

Grundsätzlich gilt bei einem Coaching die Schweigepflicht. So wie bei einem Arzt, Pfarrer, Steuerberater. Daher ist eine solide Vertrauensbasis das A und O für ein erfolgreiches Coaching. Ohne eine nützliche Offenheit des Kunden kann der Coachingprozess nicht in Gang gesetzt werden. Der Kunde ist der Inhaltsexperte seines Anliegen. Er allein weiß, worum es genau geht. Der Coach ist der Prozessexperte. Durch gezielte Fragestellungen oder passende Übungen ermöglicht er dem Kunden, die eigene, passende Lösung zu finden. Daher ist Vertrauen wichtig. Denn erst dann wird die erforderliche Offenheit möglich sein, und der Coach kann zielgerichtet agieren. Wenn Sie den geringsten Zweifel haben, dass der Coach nicht vertrauenswürdig ist, sollten sie das Coaching abbrechen. Es kann zu keinem Erfolg führen.

Die Rose gilt seit uralten Zeiten als Symbol der Verschwiegenheit.



Trainingsmaterialien im Coaching



Coin-Bank

Sie zeigt die eigenen Ressourcen.
Gut versteckt im Innern. Doch wie
kommt man an sie ran?



Drehkreuz

Ist es wirklich ein Kreuz, was Sie
so mit sich rumschleppen?
Erfahren Sie, wie sich viele Themen
auch ohne Gewalt lösen lassen.



Entscheidungswürfel

Wie genau delegieren Sie bisher?
Wann haben Sie Zeit für sich, für
andere?



Esel

Be-Lastung oder Ent-Lastung?
Entscheiden Sie selbst!

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dies ist ein Buch für jedermann!

Die Autorin gibt einfach und verständlich Antworten aus ihrer Coachingspraxis auf 35 wichtige und berechtigte Fragen. Fragen von Menschen, die Coaching noch nicht kennen oder unsicher sind, was Coaching eigentlich ist. Natürlich können auch diejenigen, die Coaching bereits in Anspruch genommen haben, hier Antworten auf die eine oder andere noch offene Frage finden. Selbst als Coach bekommt man durch die in den Beispielen angewendeten Methoden Anregungen.



Alles in allem ein Buch, das neugierig darauf macht, was mit Coaching möglich ist. Es macht Mut, nicht alles hinzunehmen, nur weil es gerade so ist. Es motiviert, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

**Erfahren Sie in diesem Buch, was
Coaching – sinnvoll angewendet – Ihnen
persönlich bringen kann.**