

Coaching - Veränderung wagen

Taruno M. Gemeinhardt



Was tun, wenn das Unbehagen im Job zunimmt? Wenn man etwas ändern möchte, aber nicht genau weiß wie? Wenn man schon zu lange Kompromisse eingegangen ist, statt einen Neustart zu wagen? Man könnte es einfach aussitzen, nach dem Motto: es wird schon irgendwann besser werden. Oder die besten FreundInnen zu Rate ziehen: Hast du eine Idee, wie ich da rauskomme? Oder sich jede Menge Bücher besorgen, die Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Es ist auch durchaus intelligent, sich professionelle Unterstützung zu holen, einen Coach oder eine Coachin zum Beispiel. Und das gilt nicht nur für Führungskräfte. Ein Coach weiß nicht alles besser und gibt auch keine guten Ratschläge. Im günstigen Fall ist er ein kompetenter Begleiter und Feedback-Partner auf gleicher Augenhöhe. Ausgebildet und erfahren in sich selbst, im konkreten Arbeitsfeld und in der Kommunikation. Dr. Astrid Schreyögg, eine Pionierin des Coachings, nennt Coaching eine „exclusive Dialogform über Freud und Leid im Beruf“.

Rosa hat nach 15 Jahren ihren Job verloren. Nach einem Besitzerwechsel wurde der Betrieb umstrukturiert und ihr Job entfiel. Sie bekam eine Abfindung und einen Etat, der ihr helfen sollte, sich neu zu orientieren. Klara suchte sich eine Coachin, um diese unsichere Phase aktiv zu gestalten: Soll sie eher auf Sicherheit bauen und sich einen ähnlichen Job suchen oder diese Phase nutzen, um sich fortzubilden und dann auf eine höhere Stelle zu bewerben? Das wäre eine echte Herausforderung, die sie reizt.

Visionen und...

Coaching ist weder Therapie noch Training, sondern eine eigenständige Beratungsform, die sich in den letzten 20 Jahren entwickelt hat. Während in der Therapie oft die Ursachen eines Problems im Mittelpunkt stehen, konzentriert sich ein Coach auf die Lösung. Es gibt fließende Grenzen auch zur Supervision, bei der es aber primär um schwierige Kommunikation und Beziehungsgestaltung geht. Coaching ist eine ziemlich klare Geschichte: Verhandelt werden genau die Themen, die einen beschäftigen. So unterschiedlich der Prozess auch verlaufen mag, zuerst wird geschaut: Wer bin ich und wo stehe ich gerade? Dann wird das Ziel bestimmt: Wo will ich eigentlich hin? Wenn das geklärt

ist, konzentrieren sich Coach und Coachee auf den Weg. Und der ist für jede/n anders.

Gerds Wunsch ist klar: Er leidet unter einem Konflikt mit seinem Vorgesetzten, der auch



von den anderen Mitarbeitern als störend empfunden wird. Er will ihn lösen, hat aber keine Ahnung wie. Im Coaching lernt er seine Stärken und Fähigkeiten besser kennen. Sein Blick für die eigenen Leistungen schärft sich und er kann selbstbewusster mit dem Chef umgehen. Davon profitiert auch das Unternehmen.

Wenn das Coaching gut läuft, geht der Klient gesammelt, gestärkt und ermutigt aus der

Sitzung hervor. Mit neu erworbenen Kompetenzen, die ihm helfen, seine Situation direkter wahrzunehmen, sich selbst und den Prozess besser zu verstehen und kreativ zu gestalten. Oder mit einer neuen inneren Haltung, die ihm erlaubt, gelassener mit Veränderungen umzugehen. Dabei liegt die Verantwortung für jeden Schritt immer beim Coachee selbst.

Agnes macht ihr Beruf richtig Spaß, ihre Arbeit wird geschätzt. Sie hat Familie, zwei kleine Kinder und ihr Mann unterstützt sie. Trotzdem gibt es da ein nagendes Gefühl, dass das doch nicht alles sein kann. Und die Frage: Was tue ich eigentlich hier, für wen und wozu? Im Coaching kommt Agnes in Kontakt mit ihren Visionen und Ressourcen. Sie träumt schon lange davon, einen Raum für Events von der Vernissage bis zum Kochkurs zu eröffnen. Eigentlich eine verrückte Idee, findet sie. Trotz aller Ängste hat sie große Lust, es auszuprobieren, auch wenn sie dann nicht mehr so viel Geld verdient wie in ihrem alten Beruf. Ihr Coach begleitet sie, diesen Traum zu entwickeln, ihn kritisch zu prüfen und in sinnvolle Handlungsschritte umzusetzen.

...Ressourcen

Mittlerweile ist Coaching nicht nur eine individuelle wirksame Hilfe, um berufliche und persönliche Herausforderungen besser meistern zu können, sondern auch eine innovative Maßnahme zur Personalentwicklung und ein Instrument zur Entwicklung der Lernfähigkeit des Unternehmens. Und es gibt

zunehmend spezielle Formen wie Konflikt-, Time- und Beziehungs-Coaching, Gesundheits- und Patienten-Coaching – letzteres wird von den Krankenkassen als Modellversuch erprobt. Auch das spirituelle Coaching ist im Trend: persönliche Begleitung zu mehr Intuition und Innerlichkeit.

Oft wird ein Coach empfohlen, so wie man eine Ärztin oder einen Steuerberater empfiehlt. Da beide Seiten eine vertrauensvolle Kommunikationsebene miteinander finden müssen, ist es wichtig, dass auch das Bauchgefühl stimmt. Meistens sind das gemeinsame Werte und eine ähnliche Sicht auf das Leben. In ihrem Buch „Coaching: Miteinander Ziele erreichen“, schreibt Maren Fischer-Epe, dass es keineswegs die Techniken und gewieften Interventionen sind, die an erster Stelle im Coaching als hilfreich empfunden werden. Die meisten Menschen wünschen sich zunächst einen aufmerksamen und wohlwollend-interessierten Zuhörer, der nicht



Taruno M. Gemeinhardt

Seit 2003 selbständig als Coach und berufliche Beraterin, insbesondere für Frauen. Kauffrau, Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltungs-Sozialtherapeutin. Leitungstätigkeit in den Bereichen Kreativität und Heilung.

> 0761 – 383 66 01 | www.taruno.de

bewertet und nicht mit Ratschlägen dominiert. Danach rangieren die Wünsche nach anregenden Fragen und inhaltlichen Stellungnahmen, nach Strukturierungsvorschlägen und Lösungsideen.

Hilfreich sind hier Techniken aus der Gestaltarbeit, aus NLP und klientenzentrierter Gesprächsführung, aus systemischen und lösungsorientierten Ansätzen. Zunehmend wird auch mit Verfahren gearbeitet, die Ausdruck und Kreativität fördern, wie Malen, Tönen, Bewegung – aber auch Achtsamkeit und Meditation. Und natürlich braucht der Coach Fach- und Feldkompetenz aus den Bereichen, in denen er Beratung anbietet wie Selbständigkeit, Management, Organisationsentwicklung, Gesundheit, Beziehungen oder Spiritualität.