

## Selbstcoaching – Möglichkeiten und Grenzen

Coaching ist eine wirksame Methode, wenn es um die Bewältigung von Krisen im Job oder bei der Berufsfindung geht. Da aber professionelles Coaching recht aufwändig ist, lautet die Alternative oft: Selbstcoaching. Kann man sich auf diese Weise »am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen«? | Yvonne Günther

In den Buchhandlungen sind die Regale üppig bestückt zum Thema »Coaching«. Kein Wunder, befinden sich doch viele Beschäftigte nach Jahren der beruflichen Entwicklung in einer Sackgasse und wollen sich schon länger beruflich verändern. Auch für Berufseinsteiger, besonders für solche mit geistes- und sozialwissenschaftlichen Studiengängen, ist es nicht gerade einfach, einen inhaltlich passenden und persönlich erfüllenden Weg in den Arbeitsmarkt zu finden. In beiden Fällen gibt es meistens mehr Fragen als Antworten. Eine systematische Entscheidungsfindung wird von diffusen Bedenken, Ängsten und nicht zuletzt von Zauderlichkeit in Verbin-

dung mit Ungeduld vereitelt. Wer nicht in diesem Zustand verharren möchte, der braucht Hilfe. Das wissen auch die Ratgeberverlage und bieten ihre Anleitungen zum Coaching mit zum Teil viel versprechenden Erfolgsaussichten an.

Bereits im Heft 28/05 hatten wir uns mit dem Thema »Coaching im Berufsleben« beschäftigt. Hier geht es um den speziellen Ansatz des Selbstcoachings mit seinen Möglichkeiten und Grenzen.

### Coaching und Selbstcoaching

Mit Unterstützung durch einen Coach können Strategien zur Lösung von Problemen entwickelt werden und wichtige

Entscheidungen getroffen werden. Der Weg dorthin wird gemeinsam entwickelt und Schritt für Schritt begleitet. Der Coach hinterfragt, wenn es zum Beispiel um die exakte Formulierung von Zielen geht und hakt vor allem dann nach, wenn es um das »Dranbleiben« an den selbst gesteckten Vorgaben geht. Ein Coach unterstützt weiterhin darin, neue Sichtweisen zu entwickeln, wenn man mal feststeckt und sich nicht aus stereotypen Entscheidungsmustern lösen kann. So weit so gut.

Doch nicht immer ist es möglich, ein Coaching mit Coach zu beginnen. Mögliche Gründe gibt es viele: Es findet sich kein passender Experte, mit dem die Chemie stimmt, oder man ist nicht in der Lage oder bereit, sich entsprechend zeitintensiv mit den Fragen zu beschäftigen. Nicht zuletzt ist es oft auch eine Frage der Finanzen, ob man sich ein professionelles Coaching gerade leisten kann oder will. Als Alternative bieten sich neben den erwähnten Ratgebern auch Seminare an, die mit mehr oder weniger Zeitaufwand einen dritten Weg zwischen Fremd- und Selbstcoaching bieten.

Einzelne Bücher zum Thema Selbstcoaching fokussieren z.B. darauf, zunächst die eigenen Stärken zu klären und sie für sich einzusetzen. Andere leiten mit umfangreichen Fragenkatalogen durch den eigenen Klärungsprozess. Auch das Erlernen von Entspannungstechniken und Selbstmanagementtechniken wird unter dem Thema Selbstcoaching subsummiert. Entscheidend ist letztendlich, dass es nicht den (!) einen Weg und schon gar nicht allgemeingültige Rezepte gibt. Aber man kann mit systematischer Vorgehensweise sogar ohne Hilfsmittel wie Bücher und Leitfäden einen Selbstcoaching-Prozess gestalten.

So ist es möglich, über Selbstcoaching in schwierigen, komplexen Situationen durchaus die Übersicht wieder zurückzugewinnen, Strategien und Lösungen zu entwickeln und vor allem wieder auf die Handlungsebene zu gelangen. Doch Selbstcoaching stellt jeden Interessier-

ten vor zusätzliche Herausforderungen. Wer nicht mit Unterstützung von außen arbeiten, aber trotzdem konsequent an den eigenen Fragen und Themen arbeiten möchte und Schritte zu deren Umsetzung angehen will, der ist auf ein hohes Maß an Selbstdisziplin und Selbstverantwortung angewiesen. Weiterhin ist eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstreflexion nötig, um sich selbst bei heiklen Fragen zu durchschauen, um Blockaden und Hindernisse aufzuspüren, eingefahrene Handlungsmuster zu erkennen und über neue Erkenntnisse andere Wege zu entwickeln. Denn was ein Selbstcoaching-Prozess nicht bieten kann, ist das Feedback einer außenstehenden Person, ob es dabei um den Abgleich der Ziele, die Entwicklung von Umsetzungen oder um die Wahrnehmung über die eigene Person geht.

Keine leichte Aufgabe also. Aber man kann sich ja helfen lassen, ohne sofort einen Coach zu beauftragen. So kann man versuchen, den Partner, Freunde oder Bekannte für diese Rolle zu gewinnen. Oder man schließt sich mit anderen zusammen zu einem Selbstcoaching-Team, das sich gegenseitig hilft und begleitet.

Eine weitere Variante liegt darin, dass man das Selbstcoaching punktuell und ergänzend von einem Coach begleiten lässt.

### Selbstcoaching – für wen?

Selbstcoaching hat seine Grenzen. So werden beispielsweise die besten Anleitungen und zutreffendsten Coachingfragen nichts nutzen, wenn man nicht die nötige Motivation und Verbindlichkeit aufbringt, diesen Prozess konsequent bis zu den Umsetzungen und den gewünschten Ergebnissen zu durchlaufen. Und dies fällt nicht allen leicht. So wird es einer verbindlichen, strukturierten, organisierten und zuverlässigen Persönlichkeit mit einem guten Durchhaltevermögen leichter fallen, mit sich selbst konsequent umzugehen. Dagegen werden es Menschen, die eher unentschieden und noch

### LITERATUR

Marion Lemper-Pychlau: Durch Selbstcoaching zum Erfolg; Herder, Freiburg (April 2004)

Hedwig Kellner: Karrieresprung durch Selbstcoaching; Campus Sachbuch (März 2001)

Gisela Haasen: Selbstcoaching für Frauen, Kösel (März 2004)

Felicita von Elverfeldt: Selbstcoaching für Manager; von Orell Füssli (August 2005)

Barbara Sher: Wishcraft – Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen; Edition Schwarzer (August 2005)

Petra Bock: Die Kunst seine Berufung zu finden; Scherz (März 2005)

unklar mit vielem sind, vom Wesen eher spontan, unruhig und leicht ablenkbar sind, schwerer haben, die Disziplin, die effektives Selbstcoaching fordert, aufzubringen. Oft benötigen gerade diese Menschen am meisten Hilfe. Andere, die davon überzeugt sind, »alles alleine zu können« und keine Hilfe zu brauchen, werden von sich aus keinen Coach suchen, sondern sich eher für ein Selbstcoaching entscheiden.

Aber da lauert eine andere Gefahr, nämlich die, dass sie sich im Selbstcoaching unter Umständen selbst »auf den Leim gehen«, weil sie sich nicht genügend in Frage stellen können oder dies auch nicht ernsthaft wollen. Was dann dazu führt, dass sie wichtige Aspekte und Erkenntnisse des Prozesses nicht für sich erkennen können. Im Selbstcoaching braucht man die Stärke, sich selbst in Frage stellen zu können, selbstkritisch zu sein, genau zu reflektieren, um nicht auf der Stelle zu treten.

Das allerwichtigste ist jedoch die strikte und klare Verbindlichkeit – in diesem Fall sich selbst gegenüber. Dann eine gute Kenntnis über sich selbst, um sich z.B. darin zu durchschauen, wo und wann man beginnt, sich selbst zu betrügen oder zu täuschen. Man benötigt die Fähigkeit, die Perspektiven wechseln zu können und die Kreativität, um für sich völlig neue Wege und Möglichkeiten zu entwickeln. Darüber hinaus gehört gute Organisationsfähigkeit dazu und ein hohes Maß an Motivation und Disziplin, um diesen Prozess des Selbstcoachings auch durchzuhalten und letztendlich Ergebnisse zu erzielen.

Nicht jeder ist für ein Coaching mit sich selbst geschaffen. Deshalb ist es wichtig, vor dem Start einen selbstkritischen Blick zu wagen. Hält die eigene Disziplin, die Organisations- und Reflexionsfähigkeit diesem Blick nicht stand, ist es sinnvoller sich einen Coach zu suchen; um die anstehenden, beruflichen Fragen zu klären und für sich erfolgreich weiter zu kommen.

### Selbstcoaching – Schritt für Schritt

Ein Selbstcoaching ist ein Coaching mit sich selbst. Es kann genauso strukturiert werden wie ein klassisches persönliches Einzelcoaching unter Anleitung. So können die Prozessphasen des persönlichen Einzelcoachings prinzipiell auch auf ein Selbstcoaching übertragen werden. Ziel ist es, einen Prozess mit einzelnen Etappen zu entwickeln, ausgerichtet auf ein gewünschtes Ergebnis.

#### 1. Der Rahmen

Als erstes ist es wichtig, sich einen geeigneten Rahmen zu schaffen. Dies ist, genauso wie im Einzelcoaching, eine nicht zu unterschätzende Voraussetzung für das Gelingen des Prozesses. Wählen Sie einen Raum, einen Ort zum Arbeiten mit sich selbst, der Ihnen eine Atmosphäre bietet, in der Sie sich wohlfühlen. Gestalten Sie sich die Rahmenbedingun-

## LINKS

[www.coaching-report.de](http://www.coaching-report.de)

Dieser Infodienst bietet umfangreiche Informationen zu Coaching, z.B. über Literatur, Ausbildungen, Tools und weitere Links zu Coaching.

[www.coaching-informatio-nen.de](http://www.coaching-informatio-nen.de)

Weiteres Informationsportal zu Coaching.

[www.coach-profile.de](http://www.coach-profile.de)

Register von Coaches

[www.coach-register.de](http://www.coach-register.de)

Ein Verzeichnis von Coaches mit professioneller Coaching-ausbildung

gen, unter denen Sie gut und ungestört arbeiten können: Welche Arbeitsmittel brauche ich, um mit mir kreativ in ein Selbstcoaching zu gehen? Genügt dafür ein Laptop, Papier und Stifte? Oder möchte ich meine Ideen auf großen Flipchart-bogen kreativ entwickeln?

Wenn die Frage der Hilfsmittel geklärt ist, sollte man sich darum kümmern, dass man nicht gestört oder abgelenkt werden kann. Telefone und Handys sind ausgeschaltet oder zumindest leise gestellt. Wichtige Kontakte und Angelegenheiten sind vorher so geklärt, dass möglichst keine Störung zu erwarten ist. Auch der zeitliche Aufwand ist zu klären. In welchen Abständen coache ich mich selbst? Wie viele Zeit gebe ich mir dafür? Welchen Zeitraum setze ich insgesamt für die Umsetzung meiner Ziele an?

## 2. Die Ausgangssituation

Wenn der Rahmen geklärt ist, kann es los gehen mit dem konkreten Selbstcoaching. Beginnen Sie mit der Klärung der Ausgangssituation, indem Sie sich z.B. die Frage stellen: Was genau ist das Thema, die Fragestellung oder das Problem? So banal und einfach diese Frage auch klingt

– die gründliche Analyse und Klärung der Situation zu Beginn des Prozesses ist überaus wichtig. Fragen Sie sich weiter: Was sind die Hintergründe und Beweggründe meines Selbstcoachings? Geht es um mich allein? Um wen geht es außerdem noch? Wie sehen Sie Ihre Ausgangssituation? Wie die anderen? In dieser Phase ist es nicht nur hilfreich, sondern fast schon unerlässlich, die Ergebnisse und Antworten schriftlich zu formulieren und aufzuschreiben, um sie in späteren Phasen als verbindliche Grundlage nutzen zu können.

## 3. Die Ziele

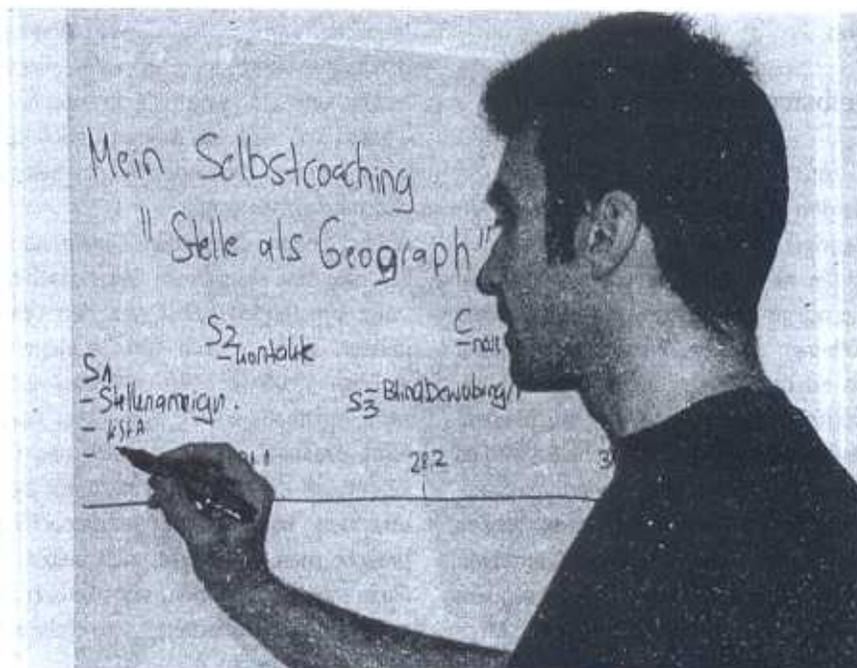
Anschließend geht es darum, sehr konkret und exakt die Ziele Ihres Selbstcoachings zu formulieren und festzulegen. Das ist mit die wichtigste Komponente des Selbstcoachings – je klarer, konkreter und genauer die Ziele formuliert sind, um so wahrscheinlicher ist es, dass Sie diese auch erreichen! Wenn Sie vage und unklar bleiben, dann wird auch das Selbstcoaching ins Leere laufen. Dabei geht es auch um das klare Einlassen auf ein bestimmtes Ziel, wenn man bisher z.B. mehrere Wege parallel, diese aber nur halbherzig verfolgt hat. Zielformulierungen bieten Konzentration und Ausrich-

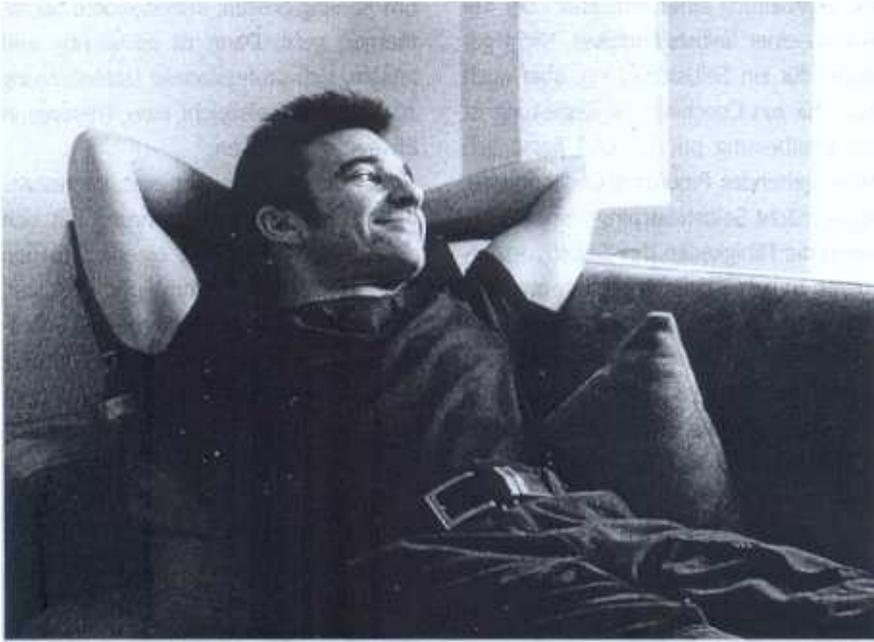
tung auf das für Sie jetzt Wesentliche und Wichtige. Deshalb klopfen Sie Ihre Ziele gründlich ab und hinterfragen Sie diese. Eindeutige und operationalisierbare Zielformulierungen ermöglichen es, dass Ihr Tun fassbar und messbar wird, und sie machen konkret, wann Sie Ihr Ergebnis erreicht haben. Sind die Ziele formuliert, können Sie verbindliche und konkrete Vereinbarungen mit sich selbst schließen. Festgelegte Zwischenschritte auf dem Weg zu Ihrem Ziel helfen dabei, den Fortschritt des Gesamtprozesses erlebbar zu machen.

## 4. Die Strategie

Die Ziele stehen. Jetzt sind wirksame Strategien zur Umsetzung der Ziele zu entwickeln.

Dabei geht es auch darum, die damit verbundenen offenen Fragen zu bearbeiten und dabei auftauchende Hindernisse und Widerstände wahrzunehmen, zu bearbeiten und möglichst zu überwinden. Folgen Sie dabei einem zentralen Grundsatz im Coaching: Wenn Ihnen Probleme begegnen, dann entwickeln Sie Lösungen daraus! Das ist natürlich leicht gesagt. Das Problem liegt darin, da viel meinen, es gebe nur einen Ansatz und deshalb nur eine Möglichkeit, wei-





terzukommen und verharren deshalb an dieser Stelle. Dann gilt es, eingefahrene Wege zu verlassen, nicht locker zu lassen und systematisch weitere Möglichkeiten zu erwägen. Greifen Sie dabei – genauso wie im persönlichen Coaching – auf Ihre eigenen Ressourcen zurück. Fragen Sie sich: Was sind meine Stärken? Wo liegen meine Fähigkeiten? Machen Sie sich die Fülle Ihrer Stärken und Ressourcen klar und setzen Sie diese gewinnbringend für sich ein. Nutzen Sie dazu ergänzend auch Ihr Umfeld, indem Sie dieses um ein Feedback zu Ihrer Person und Ihren Stärken bitten. In dieser Phase kann die eine oder andere Coachingmethode, z.B. mit Fragetechniken aus der systemischen Beratung, durchaus hilfreich sein.

Im Coaching wie auch im Selbstcoaching geht es nicht allein darum, die gesetzten Ziele praktisch und pragmatisch abzuarbeiten und umzusetzen. Es geht dabei auch immer um das Coaching der eigenen Persönlichkeit. Das wird immer dann besonders akut, wenn altbekannte Blockaden und Hürden auftauchen, oder wenn Sie sich in ständig wiederkehrenden Handlungs- und Denkmustern bewegen. Diese Muster gilt es zu erkennen und zu analysieren: Was wiederholt sich da in meinem Leben? Woher rührt es? Welche begrenzenden Überzeugungen aus

meiner Vergangenheit könnten dahinter stecken? Lösen Sie diese alten Glaubenssätze auf und entwickeln Sie neue für sich, die für Ihre aktuelle Lebensphase angemessener und passender sind.

## 5. Entscheidungen

Die Strategien zur Zielerreichung sind entwickelt, mehrere Wege und Möglichkeiten haben Sie für sich erschlossen und ausgearbeitet. Jetzt geht es auch darum, die anstehenden, notwendigen Entscheidungen zu treffen, um in der Umsetzungsphase konkret zu werden. Für welche Ansätze, welche Schritte entscheiden Sie sich? Welche konkreten Umsetzungen ergeben sich daraus, auf dem Weg zur Erreichung Ihrer Ziele bzw. Zwischenziele? Klären Sie, was dafür zu tun ist und stimmen Sie Ihre Planung darauf ab. Entwickeln Sie einen realistischen und gleichzeitig herausfordernden Wochenplan. Und setzen Sie diesen konsequent um, Schritt für Schritt. Nutzen Sie diese Selbstreflexionen auch, um bei sich selbst nachhaken zu können, die Eigenkontrolle zu behalten und als Basis für mögliche Anpassungen Ihrer Planung.

Sollte sich Ihr »innerer Schweinehund« zwischendurch bemerkbar machen, dann entwickeln Sie für sich Methoden zur Selbstmotivation und passende Durch-

## Selbstcoaching heißt nicht alleine arbeiten

Vom ursprünglichen Begriff her ist ein Selbstcoaching erst einmal ein Coaching mit sich selbst, also ohne Hilfe von außen. Darüber hinaus gibt es erweiterte Möglichkeiten des Selbstcoachings. Abgesehen von der erwähnten Variante, einen Coach zeitweise mit einzubeziehen, gibt es die Alternative des Selbstcoachings im Team. Dazu schließt man sich mit

anderen zusammen, indem man sich die Teammitglieder über bestehende Kontakte, z.B. Bekannte in ähnlichen Situationen sucht. Genauso kann man auf Teilnehmer in beruflichen Weiterbildungskursen zugehen und ein Teamcoaching initiieren.

Selbstcoaching im Team hat den entscheidenden Vorteil, dass man sich gegenseitig unterstützen und auch motivieren kann. Dazu sind die anderen eingeweiht in die Selbstverpflichtungen, sie übernehmen die Aufgabe nachzuhaken, nachzufragen und auch zu helfen, wenn man mal stecken bleibt. Das Konzept der Erfolgsteams, begründet von Barbara Shere bzw. Ingrid Bergmann, eignet sich dafür gut. Es beruht auf gegenseitiger Unterstützung, ist auf konkrete Ziele bezogen und unterstützt die Verbindlichkeit gegenüber sich selbst. Nach diesem Konzept treffen sich die Teams regelmäßig alle zwei bis vier Wochen. Während jeder Zusammenkunft gibt es drei Runden. In der ersten teilt jeder mit, was man in der Zwischenzeit erreicht hat und wie die derzeitige Situation aussieht. In der zweiten, längeren Runde gibt es für jede Person die Möglichkeit, konkrete Unterstützungswünsche zu äußern. Hier kann man z.B. um ein Feedback für ein Anschreiben bitten oder ein wichtiges Gespräch üben. In der letzten Runde wird festgelegt, was man bis zum nächsten Treffen erreichen will. Alle Runden sind rigoros zeitlich begrenzt, pro Runde und Person wird eine feste Zeitdauer festgelegt. Diese stringente Zeitkontrolle ist sinnvoll und auch erforderlich, um den Treffen eine klare Struktur zu geben und sicherzustellen, dass alle den gleichen zeitlichen Raum haben und dass die Treffen nicht zeitlich ausufern.

## Selbstcoaching ersetzt keine Therapie

Für Selbstcoaching eignen sich berufliche Themen und Anlässe, wie z.B. berufliche Veränderung, insbesondere die Stellensuche oder Bewerbungssituation, das Schreiben einer umfangreichen Arbeit,

die Bearbeitung eines Projektes oder der Aufbau einer Selbstständigkeit. Nicht geeignet für ein Selbstcoaching, aber auch nicht für ein Coaching mit Begleitung ist die Bearbeitung privater und persönlich tiefer gehender Probleme und Konflikte. Auch macht Selbstcoaching keinen Sinn, wenn die Fähigkeiten des Selbstmanagements zu wenig oder gar nicht entwickelt sind. Des Weiteren sind manche Persönlichkeitstypen besser, andere weniger gut für ein Selbstcoaching geeignet. Ein schlecht laufendes Selbstcoaching oder gar dessen Scheitern kann sogar kontraproduktiv sein, da es Frustrationen nach sich zieht und auf jeden Fall Zeitverlust bedeutet, womit sich manche Krisen und Fragestellungen eher noch verschärfen können.

Dann kann es sinnvoller sein, sich für ein Coaching mit Coach zu entscheiden. Eine Internetrecherche kann helfen, einen passenden Coach zu finden, oder aber eine persönliche Empfehlung. Sollten die Finanzen für ein Coaching knapp sein, lohnt sich dennoch eine Nachfrage. Manche Coaches bieten nämlich Sonderkonditionen für besondere Zielgruppen oder spezielle Situationen von Klienten.

Auch ist die psychische und auch physische Verfassung des Coachees zu Beginn des Prozesses wichtig, wenn zum Beispiel das Thema und der Anlass des Selbstcoachings bereits tiefer gehende emotionale Probleme ausgelöst hat oder berührt. Oder wenn Ansätze einer Depression wahrnehmbar sind, es z.B.

um Abhängigkeiten, insbesondere Suchtthemen geht. Dann ist es wichtig und ratsam, sich professionelle Unterstützung zu holen und vielleicht eine Therapie in Erwägung zu ziehen.

Ein Selbstcoaching ist eine interessante und bereichernde Erfahrung mit sich selbst. Indem man die eigene Situation aktiv in die Hand nimmt und gestaltet, macht man neue Erfahrungen des Selbstmanagements und der Selbstverantwortung. Damit ändert sich auch die Sicht der Situation und der eigenen Möglichkeiten.

### AUTORIN



**Yvonne Günther**,  
Diplom-Betriebswirtin und Coach, Bonn  
([www.coaching-bonn.de](http://www.coaching-bonn.de)). Rund  
zehn Jahre Erfahrung

in leitender Tätigkeit in Personal-, Verwaltungs- und Finanzmanagement im Profit- und Non-Profit-Bereich, daneben auch verschiedene ehrenamtliche und nebenberufliche Tätigkeiten z.B. in der Frauenbildung und Jugendarbeit, im humanitären Bereich und Volkshochschulen. Seit 2001 freiberufliche Beraterin und Coach mit Praxis in Bonn. Schwerpunkte: Einzelcoaching zu Neuorientierung, Führung und Konflikten sowie Beratung bei Existenzgründung.

### SEMINARHINWEIS

Auf dem Weg zum eigenen Coach begleitet Sie das Bildungszentrum des Wissenschaftsladen Bonn am 31.3. und 1.4.2006 mit dem Seminar »Selbstcoaching – Schwierigkeiten eigenständig meistern – Vom Karussell im Kopf zum Schritt nach vorn«.

**Kursleitung:** Steffi Adam-Bott (Dipl. Volkswirtin) ist freiberufliche Trainerin und Bildungsberaterin (TZI nach Cohn), weitere Informationen unter [www.berufundperspektive.de](http://www.berufundperspektive.de).

**Zeitraumen:** Freitag, 31.03., 10:00 bis 17:00 Uhr, Samstag 01.04., 9:00 bis 16:00 Uhr

**Tagungsort:** Bildungszentrum des Wissenschaftsladen Bonn, Reuterstraße 233, 53113 Bonn

**Kosten:** 114,00 €

**Teilnehmerzahl:** max. 18 Personen

**Kontakt:** Nina Zastrow, Tel.: 0228/20161-51, [nina.zastrow@wilabonn.de](mailto:nina.zastrow@wilabonn.de)