



Warum es keine Schwäche ist, sich coachen zu lassen.

„Du lässt Dich coachen? Na, wenn Du das brauchst...“ meint die Kollegin beim gemeinsamen Mittagessen in der Kantine mit hochgezogenen Augenbrauen und schaut etwas mitleidig und peinlich berührt. Der Kollege, der ihr dies gerade anvertraut hat, ist irritiert. Hätte er diese Information doch lieber für sich behalten sollen?

Kennen Sie das? Für manche Menschen ist die Inanspruchnahme eines beruflichen Coachings immer noch ein Zeichen von Schwäche. Viele denken, bei denen, die sich coachen lassen, stimme etwas nicht. Denn diese scheinen ja ihre Probleme nicht alleine lösen zu können. Eine starke Führungskraft würde das ja wohl ohne fremde Hilfe in den Griff bekommen. Ist die Inanspruchnahme eines Coachings also eine Schwäche?

Was ist Coaching und für wen ist ein Coaching wann geeignet?

Coaching ist eine Kurzzeitberatung auf Augenhöhe, die dazu dient, das Potenzial des Klienten zu erweitern. Die/ der Coach ist ein wohlwollender, wertschätzender Sparring-Partner. Sie/ er gibt selten Rat, sondern befähigt durch Fragen und Methoden Klienten dazu, ihr Wissen und ihre eigenen Ressourcen zu nutzen und eigene Lösungskompetenzen zu erkennen, zu nutzen und auszubauen. Grundannahme ist, dass jeder Mensch Experte seines eigenen Lebens ist.

Coaching stammt ursprünglich aus dem Bereich des Leistungssports. Ab den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts arbeiteten die ersten Sporttrainer an der mentalen und emotionalen Verfassung ihrer Spitzensportler. Die Praxis zeigte, dass die von einem Coach begleiteten Sportler bessere Ergebnisse erzielten als diejenigen, die nur an der körperlichen Technik und Fitness gearbeitet hatten.

Heutzutage sind Trainer und Coaches im Sport nicht mehr wegzudenken. So verdienen Bundestrainer zum Teil mehr als manche Vorstandsmitglieder eines DAX-Konzerns.

Wenn aber doch jeder Mensch Experte seines Lebens ist, wozu braucht er dann ein Coaching?

Timothy Gallwey, ein bekannter Tennis- und Golf-Sportcoach, sprach davon, dass der „Gegner im Kopf“ weitaus gefährlicher sei als der „Gegner am Netz“. Er entwickelte daraus den Begriff des „inner game“ – das innere Spiel – und die Formel, dass Leistung = Potenzial – Störung ist. Mit anderen Worten erreichen Menschen ihre Leistungsziele dann, wenn sie Störungen eliminieren. Solchen Störungen können z.B. selbstsabotierende Gedanken und Glaubenssätze sein („das schaffst Du ja eh nicht; dafür bist Du zu dumm“), innere Wertekonflikte, Ängste, Unsicherheiten, aber auch die Unklarheit über die eigenen Ziele sein. Derartige Störungen hindern Menschen daran, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und sich weiter zu entwickeln.

Nicht immer gelingt es einem allein, diese Störungen zu erkennen und zu eliminieren. Spürt man, dass man feststeckt, keine Klarheit über seine Ziele hat oder die gesetzten Ziele nicht erreicht, so kann die Begleitung durch einen Coach neue Wege aufzeigen.

Zwar kann auch das Gespräch mit einem langjährigen Freund, einem erfahrenen Mentor oder dem eigenen Partner hilfreich sein. Doch häufig sind diese Personen zu nah dran, sind vielleicht selbst Parteien in der konkreten Fragestellung und verfolgen eigene Interessen. Die nahestehenden Personen werden eher beraten

Nicole Zätzsch, Rechtsanwältin & Coach, Schädestraße 16, 14165 Berlin, Tel.: 0049 151 423 50 199

E-Mail: nz@nicolezaetzsch.de Web: www.nicolezaetzsch.de, www.westendberlin.de

und weniger die eigene Lösungsfindung des Hilfesuchenden unterstützen können.

Die/ der erfahrene und gut ausgebildete Coach ist dagegen in der Lage, durch Fragen einen Raum - wertschätzend und frei von Vorbehalten - zu schaffen, in dem Klienten sich öffnen können. Die/ der Coach kann seinen Klienten den Spiegel vorhalten, mit ihnen ihr Verhalten, ihre Haltung und Glaubenssätze reflektieren, ohne sie zu blamieren.

Coaching – Schwäche oder Stärke?

Sich coachen zu lassen ist keine Schwäche, sondern erfordert vielmehr Mut. Den Mut, sich selbst zu reflektieren, sich in Frage zu stellen und gemeinsam mit einem Dritten – mit der/ dem Coach – an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten und neue Lösungen zu entwickeln. Nicht immer ist das, was man im Rahmen eines Coachings über sich selbst erfährt, positiv. Häufig tut die Erkenntnis z.B. über die eigenen Muster erst einmal weh. Dieses Bewusstsein ist die erste Stufe und Voraussetzung, an sich zu arbeiten und sein Potenzial zu entwickeln. Wer dann in die Verantwortung geht, sein Leben in die Hand nimmt und sich aus der Komfortzone wagt, um seine Ziele zu erreichen und weiter zu wachsen, zeigt Stärke.

Autorin Nicole Zätzsch, Rechtsanwältin & Coach

Mich fasziniert die Individualität des Einzelnen. Mein Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, den Schlüssel zu ihrer Persönlichkeit zu finden und damit ihr volles Potenzial zu leben. Wer weiß, was er kann und was ihm wichtig ist, kann sein Leben mit Sinn gestalten und mit Haltung Position beziehen und Grenzen setzen.



www.nicolezaetzsch.de

www.westendberlin.de

Mein Lebensmotto ist „Mache das Beste aus Dir, denn das ist alles, was Du hast!“
(Ralph Waldo Emerson)