

## **Coach dich selbst! Oder viele Wege führen nach Rom!**

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“, sagte Antoine de Saint-Exupéry. Danach wäre Selbstcoaching sehr einfach: Ich bräuchte mich ja nur zu drehen.

Aber manchmal reicht das nicht, sondern man braucht ein Fernglas, eine Brille oder eine Lupe, damit man alle Facetten einer Sache wahrnehmen und sich für eine Richtung entscheiden kann. Wo finde ich diese Hilfsmittel und wie setze ich sie ein?

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 ersten Fahrt nicht auf die Strecke konzentriert hat und nun den Weg nicht findet.

In Zeiten von Navigationsgeräten alles kein Problem, sagen Sie. Stimmt. Aber was ist, wenn das Gerät ausfällt? Dann sind verfahren und zu spät kommen oder gar nicht ankommen durchaus möglich. Wohl dem, der eine Straßenkarte im Handschuhfach hat und in der Lage ist diese zu lesen! Er hat gute Chancen ans Ziel zu kommen. Respekt und Gratulation an denjenigen, der auch ohne Karte ans Ziel kommt!

### **Coaching – fahren oder gefahren werden?**

Übertragen wir diese Situation aufs Coaching, dann wäre der Beifahrer der Klient und der Fahrer wäre der Coach. Der Klient hat dem Coach das Ziel der Fahrt benannt (= Lösung seines Anliegens), der Coach (= Navigationsgerät) 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 (= Hilfe zur Selbsthilfe). Und nun kommt die spannende Frage: Kann der Klient selber fahren? Findet er Wege zu neuen Zielen – 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 wo ich hingehen kann!“

## **Zwei Seiten einer Medaille**

Als Coach betrachte ich eine solche Einstellung mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Mein lachendes Auge freut sich über die gelungene und erfolgreiche Vertrauensbildung zum Klienten, den erfolgreichen Prozess und natürlich über den möglichen neuen Auftrag.

Aber das weinende Auge schaut auf den Klienten und sieht, dass er sich selbst in eine Abhängigkeit vom Coach manövriert und er das erfahrene Vorgehen im Coaching noch nicht in seine Handlungsmöglichkeiten übernommen hat.

Und das weinende Auge schaut auch auf mich selber, denn Coaching soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten und den Klienten für die Zukunft stärken, damit er neue Herausforderungen auch ohne Hilfe des Coachs meistern kann. Das hätte ja dann nicht so gut geklappt.

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

## **Hilfe zur Selbsthilfe**

Im Coaching Hilfe zur Selbsthilfe zu geben heißt, dem Klienten eine Auswahl an Methoden und Verfahren zu bieten, die er im Coaching erlebt und woraus er die auswählen kann, die für ihn hilfreich sind. Mit diesen Hilfsmitteln kann er sich jederzeit in für ihn schwierigen Situationen Klarheit verschaffen – sich selbst coachen.

Dabei ist es wesentlich, dass diese Hilfsmittel den Klienten dabei unterstützen, seine Thematik ein Stück weit objektiver betrachten zu können, 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 den Klienten dennoch zum Perspektivwechsel an.

### **Kochen und essen gehen**

Macht man sich als Coach nun selber arbeitslos, wenn sich nach einem Coaching oder einem Selbstcoaching Seminar jeder selber coachen kann?  
- Das Risiko besteht, keine Frage.

Meine Erfahrung ist allerdings, dass es zum einen für beide Seiten ein wesentlich erfolgreicherer und zufriedenstellender Prozess ist, wenn der Klient selber fährt und der Coach „nur“ unterstützt. Der Klient geht nach dem Coaching gestärkt und für die Zukunft gut gerüstet los. Mit einem Bündel an Straßenkarten, das alternative Wege und Sicherheit bietet. Als Coach kann ich einen gelungenen Prozess und ein gutes Gefühl verbuchen, denn ich habe den Klienten gestärkt und mit guten Hilfsmitteln ausgerüstet.

Zum anderen, selbst wenn man gut kochen kann, geht man doch ab und an auch gerne essen, oder? Selbst wenn man mit ausgewählten Zutaten und viel Feingefühl kocht, so ein richtiger Spitzenkoch hat doch immer noch eine andere Kocherfahrung. Seine Kochkünste bieten Überraschungen, weil er neue Kombinationen von Zutaten und Gewürze zubereitet, neue Gerichte zaubert. Und darauf ist man doch gerne neugierig und genießt es, etwas kennenzulernen, was man noch nicht kennt. Und wissen Sie was, ich koche richtig gerne...

Gabriele Gesche-Franzen

Erschienen im Newsletter 04-2012 der Haufe-Akademie