

COACHING – STANDORTBESTIMMUNG

Eine Strategie im Coaching richtet sich danach, in welcher Berufs- und Lebenssituation Sie sich befinden.

- Sind Sie in einer Entwicklungsphase oder gar einer Erfolgsphase?
- Dominieren vielleicht eher Schwierigkeiten und Probleme?
- Oder sind diese Ihnen gar schon über den Kopf gewachsen und Sie finden sich in einer Ausnahmesituation wieder, in der auf einmal sehr viel in Frage gestellt ist – beruflich, privat, persönlich?

Je nach dem, in welcher Situation Sie sich befinden, sind es unterschiedliche Strategien, mit denen Coaching Sie unterstützen kann.

Schätzen Sie Ihre Situation selbst ein:

1. Notieren Sie die Themen, die Sie gegenwärtig als besonders wichtig empfinden.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Stellen Sie sich vor, die Themen liegen vor Ihnen. Schieben Sie sie jetzt geistig von sich weg, so dass um Sie herum ein freier Raum entsteht, Sie also ein wenig (gefühlsmäßige) Distanz zu Themen haben.

3. Betrachten Sie nun die Themen, eines nach dem anderen. Machen Sie sich bewusst, wie sich die einzelnen Themen anfühlen. Welche der Themen fühlen sich relevanter an als die anderen? Dominiert ein Gefühl? Oder gibt es vielleicht Gesamtgefühl?

Versuchen Sie, das für Ihre Situation dominante Gefühl zu erspüren. Was empfinden Sie dabei? Mit welchem Begriff ließe sich das Gefühl beschreiben? Und welches Gefühl löst dieser Begriff wiederum in Ihnen aus?

4. Betrachten Sie nun dieses Gefühl etwas genauer:

- A. Dominieren eher herausfordernde Themen? Sind Ihre Ziele dabei konkret, eindeutig und klar? Fühlt es sich eher aktiv, entschlossen, zielstrebig an? Haben Sie das Gefühl, der Tag hat nicht genug Stunden?
- B. Oder fühlt es sich eher schwer und lustlos an? Fühlen Sie sich bei den wichtigsten Themen behindert, gelähmt? Kann es sein, dass eine frühere Leichtigkeit verschwunden ist, dass alles eine ‚Schwere‘ bekommen hat? Und jetzt gehen Sie nur mit großer Unlust heran, schieben Aufgaben vor sich her?
- C. Taucht in Ihnen bei einzelnen Themen oder insgesamt ein Gefühl von ‚Panik‘ auf? Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben gerade aus dem Ruder läuft? Sind plötzlich und scheinbar völlig unerwartet Ereignisse eingetreten, die ihre berufliche, geschäftliche, vielleicht auch private und persönliche Situation von Grund auf in Frage stellen?
- D. Oder fühlt es sich eher euphorisch an? Vieles oder alles ist Ihnen gelungen in den vergangenen Monaten? Sie haben das Gefühl, ‚es‘ geschafft zu haben?

5. Lebenssituationen und Coaching-Strategien

- A. Wahrscheinlich ist Ihre Lebenssituation geprägt von Entwicklungsthemen: Die Zielstellung ist klar, sie ist anspruchsvoll und sie verlangt Ihren vollen Einsatz. Die Fragen, die sich stellen, lauten:
 - Wie können Sie Ihre Ressourcen am effektivsten einsetzen?
 - Welche Vorgehensweise ist am erfolgversprechendsten?
 - Welche Meilensteine müssen Sie einplanen?
 - Wie können sie effizienter werden? Wo können und/oder müssen Sie Ihre interne Arbeitsorganisation, Ihr Selbstmanagement verbessern?
 - Wo können Sie Risiken erkennen, wo ‚Ablenker‘, die Sie von Ihrem Weg abbringen wollen?

Coaching hat hier die Aufgabe, Sie auf Ihrem Entwicklungsweg zu begleiten, Ihren Fortschritt mit Ihnen zu ‚controlen‘, zu helfen, frühzeitig Behinderungen und Widerstände zu erkennen und Strategien für ihre Überwindung zu entwickeln.

- B. Wenn Ihre Situation von Themen dominiert wird, die gefühlsmäßig zum Themenbereich gehören, dann ist Ihre Lebenssituation wahrscheinlich geprägt von langsam sich einstellenden Schwierigkeiten und Problemen. Diese können sich nur in Teilbereichen ihres

Lebens abspielen und Sie können sie nach dem Muster „Das muss man halt aushalten“ zu bewältigen versuchen.

Häufig gehen diese Schwierigkeiten von einem einzelnen Themenbereich aus und finden sich allmählich auch in anderen wieder. Hier geht es darum zu fragen: Welche (oft kleine) Veränderungen in der Umwelt wurden übersehen? Womit wollten Sie sich nicht bewusst beschäftigen, welche haben Sie vernachlässigt? Welche Änderung der eigenen Vorstellungen und Verhaltens- und Handlungsweisen wären notwendig gewesen, um den Veränderung in der Umwelt erfolgreich zu begegnen?

Coaching hat hier die Aufgabe, die Wahrnehmung für Realität wieder zu gewinnen: die oft zunächst unscheinbare neue Herausforderung der Umwelt zu erkennen und sich eigene starre, nicht mehr zeit- und situationsgemäße Denk- und Verhaltensmuster bewusst zu machen. Darauf aufbauend, gilt es neue, situationsgemäße Verhaltensweisen zu entwickeln.

- C. Wenn Ihre Situation von Themen dominiert wird, die gefühlsmäßig zum Themenbereich gehören, dann dürfte Ihre gegenwärtige Lebenssituation dramatisch sein. Jetzt ist Unterstützung gefragt – damit Sie selbst wieder handlungsfähig werden. Denn häufig dominiert in einer solchen Situation das Gefühl von Panik – und löst Handlungshemmung aus.

Aufgabe von Coaching ist es, Ihnen zu helfen, sich ein klares Bild der Situation zu verschaffen und wieder verantwortungs- und entscheidungsfähig für sich selbst zu werden.

Was genau ist das Problem?

Was waren die Auslöser?

Was ist ein realistisches nächstes Ziel?

Was muss getan werden?

- D. Sie finden sich vor allem im Themenbereich D wieder? Erfolg ist vermutlich das, was gegenwärtig Ihre Lebenssituation auszeichnet. Und Coaching ist eigentlich überflüssig. Oder vielleicht doch nicht? Gerade in der Erfolgssituation kann Coaching dazu beitragen, Weichenstellungen für zukünftige Entwicklungen zu legen.

Im Coaching stellen sich Fragen wie:

Was ist zu tun, um den Erfolg zu stabilisieren?

Wie kann der Nutzen derer, die an Ihrem Erfolg teilhaben, erhöht werden, damit sie Ihren Erfolgskurs weiter und intensiver unterstützen?

Und: welche Ihrer Denkmuster und Verhaltensweisen dürfen Sie hinterfragen und verändern, um auch im Erfolg flexibel und entwicklungsfähig zu bleiben?