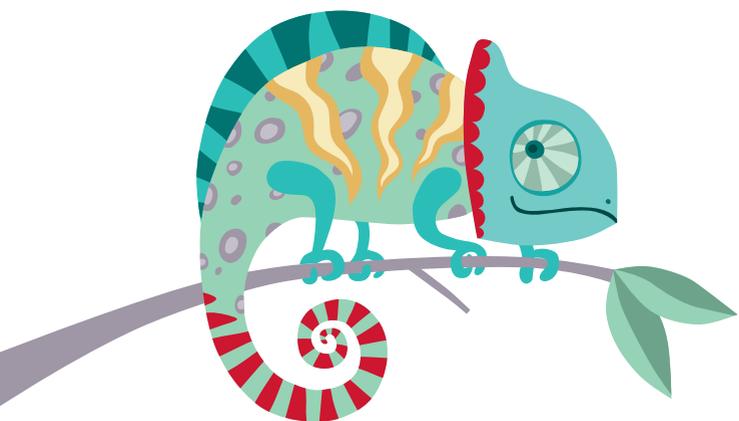


DAS
7-TAGE
SELBST
COACHING



amelie fried
michael simperl

**DAS
7-TAGE
SELBST
COACHING**

.....

für alle, die lust
auf veränderung haben

ARISTON 

» Mehr als die
Vergangenheit
interessiert mich
die Zukunft,
denn in ihr
gedenke ich
zu leben.«

Albert Einstein

Dieses Buch gehört :

.....
(Name oder Kürzel)

Wenn Sie dieses Buch finden, kontaktieren Sie bitte:

E-Mail:

Handy:

Dem ehrlichen Finder winkt ein Finderlohn von Euro.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen und psychologischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch hätten wir am liebsten in einer gendergerechten Sprache geschrieben, aber leider würde sie dazu führen, dass die Texte schwerer lesbar oder unnötig lang werden. Stellvertretend für alle Geschlechter verwenden wir daher in diesem Buch in der Regel die männliche Schreibweise.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Eisele Grafik-Design, München
Illustrationen: Isabel Klett, Barcelona
Fotos: Raimund Verspohl, München
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-20245-8

Inhalt

Die 8 wichtigsten Punkte zu diesem Buch im Überblick	12
Über die Begriffe »Coach« und »Coaching«	14
Herzlich willkommen	16

Coachingtage und Storys

21

COACHINGTAG 1

Ihr Anliegen und die erste Zieldefinition	23
An Lampenfieber stirbt man nicht	46

COACHINGTAG 2

Ihr Ziel endgültig festlegen	49
Warum es wichtig sein kann, einer Sehnsucht nachzugehen	63

COACHINGTAG 3

Ihren Ressourcenpool zusammenstellen und Hindernisse erkennen	67
Wie Ressourcen manchmal ganz nahe liegen können	84

COACHINGTAG 4

Austausch mit dem inneren Team	89
Der Nachbar	106

COACHINGTAG 5

Erstes Arbeiten am Aktionsplan	111
Und es geht doch!	128

COACHINGTAG 6

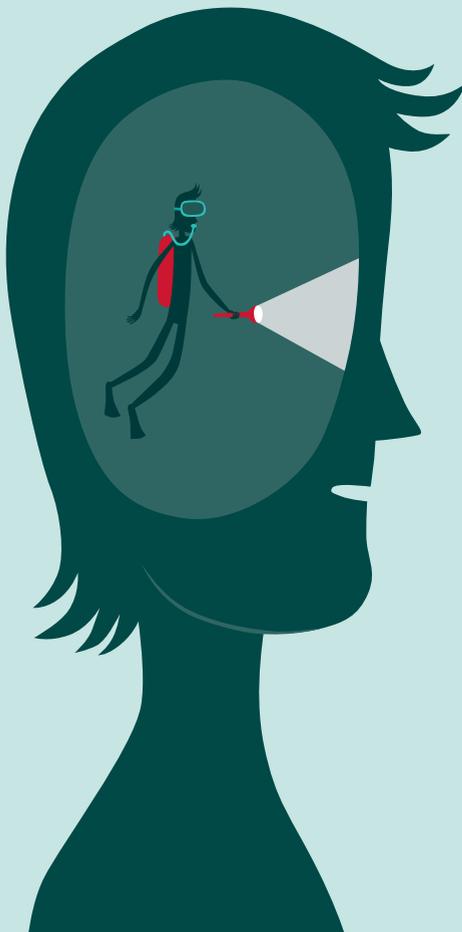
Am Aktionsplan feilen und Positivanrufe tätigen	131
Die Zugluft der Kritik	158

COACHINGTAG 7

Die Umsetzung vorbereiten und den Coachingabschluss feiern	163
Weniger ist mehr: Vom Wert des »Scheiterns«	180

Ergebnisse und Aktionsplan189

Mein Ziel	190
Mein Unterstützerteam	192
Meine Ressourcen	194
Mein inneres Team	196
Meine Negativ-Hebel	198
Meine Positiv-Hebel	199
Wesentliche Erkenntnisse	200
Aktionsplan	202
Ideenspeicher	204
Ideen für Anliegen und Themen für weitere Selbstcoachings	206



Die 8 wichtigsten Punkte zu

1. Dieses Buch ermöglicht Ihnen ein Selbstcoaching hinsichtlich eines für Sie wesentlichen Zieles, ob privat oder beruflich.
2. Coaching ist hier in seiner professionellen und seriösen Form gemeint: als unterstützende Begleitung, die vor allem auf Fragen zur Selbstreflexion basiert.
3. Ihr Coaching verteilt sich auf 7 Coachingtage bei einem täglichen Zeitaufwand von etwa 1 bis 2 Stunden. Diese Tage können Sie unmittelbar hintereinander absolvieren oder mit mehrtägigen Pausen dazwischen.
4. Um mit diesem Buch zu arbeiten, benötigen Sie lediglich einen guten Kugelschreiber und einen Platz, an dem Sie sich ruhig und entspannt aufhalten können.
5. Durch Ihre Bearbeitungen wird dieses Buch in kurzer Zeit nicht nur sehr persönlich, sondern kann auch einen hohen Wert für Sie entwickeln – unter Umständen weit über Ihr Coaching hinaus.
6. **Wichtig:**
Dieses Buch eignet sich nicht für das Klären oder gar Heilen ernsthafter psychischer Probleme oder Krankheiten. In diesem Fall nehmen Sie bitte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch. Dies gilt auch, wenn Sie beim Bearbeiten merken, dass Sie an die Grenzen Ihrer persönlichen psychischen Belastbarkeit kommen.

diesem Buch im Überblick

7. Aus Gründen der Seriosität weisen wir darauf hin, dass es keinerlei Erfolgsgarantie gibt. Es kann sein, dass Sie Ihr Ziel nur teilweise erreichen oder die Dinge sich im Lauf der Zeit in eine andere Richtung entwickeln. Beides kann jedoch ebenso in Ordnung sein – oder vielleicht sogar ein noch besserer Weg.
8. Damit dieses Buch auch ein spannendes Leseerlebnis für Sie wird, enthält es zusätzlich zum eigentlichen Selbstcoaching-Programm einige Texte, Geschichten und Reflexionen, die auf die eine oder andere Weise etwas mit Coaching zu tun haben. Sie sind zur Auflockerung zwischen den Coachingtagen »eingestreut«. Ob und wann Sie diese lesen, bleibt Ihnen überlassen.

Last but not least:

Ihr Selbstcoaching mit diesem Buch soll ein ebenso positives wie aktives Erlebnis sein. Ganz bewusst fokussieren wir deshalb in allen Kapiteln auf konkretes Handeln und Tun, immer wieder auch in Form ungewöhnlicher Fragen und Aufgaben. Das kann durchaus herausfordernd sein, wird Ihnen aber mit großer Wahrscheinlichkeit Spaß machen und eine Menge bringen!



Über die Begriffe Coach und Coaching

Woran denken Sie beim Wort »Coaching«? Dass Sie dieses Buch gerade in der Hand halten, dürfte bedeuten, dass Sie zumindest offen und neugierig darauf sind, was sich hinter dem Begriff »Coaching« verbirgt.

Heutzutage werden die unterschiedlichsten Vorstellungen damit verbunden und es gibt eine Menge Angebote, die mit der Bezeichnung Coaching operieren. Viele davon (wir behaupten: sehr viele) haben mit professionellem Coaching jedoch wenig bis gar nichts zu tun. Auch wenn es in diesem Buch um Selbstcoaching geht – also Coaching ohne einen realen Coach –, möchten wir Sie an dieser Stelle vorab zu einem kleinen Exkurs darüber einladen, was wir unter seriösem Coaching verstehen (und was nicht).

Seriöses und professionelles Coaching, so wie es hier gemeint ist, beruht vorrangig auf intensiver Selbstreflexion des Klienten – angeregt und stimuliert durch entsprechende Fragen und Tools, die der Coach anwendet (was im übertragenen Sinne auch dieses Buch tut).

Mit anderen Worten: Der Coach sagt Ihnen bewusst nicht, wie es geht – sonst wäre er ein Berater. Sondern er lockt mittels bestimmter Techniken Ihr eigenes inneres »Lösungswissen« hervor, schafft den Raum und die Stimulation, durch die Sie selbst auf neue, hilfreiche, oft auch mutige Gedanken und Perspektiven kommen. Auf diesem Wege der unterstützenden Begleitung erschließt Coaching eine Ressour-

ce, die bis heute völlig unterschätzt wird, aber gleichzeitig mitunter die besten Impulse und Lösungen gebiert: das eigene Selbst.

Das heißt auch: Beim Coaching machen Sie die Arbeit. Weshalb Sie sich in einer echten Coachingsitzung oder beim, mit diesem Buch angeleiteten, Selbstcoaching auch nicht berieseln lassen können, sondern permanent selbst aktiv sind. Übrigens eine Tatsache, die den Coach-Beruf vor allem für Selbstdarsteller und Vielrednerinnen eher ungeeignet macht, da man weder permanent mit eigener Genialität brillieren noch ständig die Sendetaste gedrückt halten kann. Sondern sich vielmehr durch Interesse, Sensibilität und die Kunst des aktiven Zuhörens auszeichnen sollte.

Trotzdem ist es manchmal auch im Coaching in Ordnung, einen Rat zu geben, wenn Klienten dies ausdrücklich wünschen, und wenn der Coach dies als Ausnahme zulässt – dabei aber klar kenntlich macht, nun als Berater und nicht als Coach zu sprechen. Und dabei zum jeweiligen Thema auch kompetent ist.

Ebenfalls wichtig für ein echtes und professionelles Coaching: Hier geht es immer und einzig

um Ihr Ziel, also um das, was Sie wirklich wollen – also: was *Sie* wirklich wollen (statt andere), was Sie *wirklich* wollen (statt was Sie glauben, was Sie wollen sollten) und was Sie wirklich *wollen* (statt was Sie glauben zu »müssen«).

Es ist also kein Coaching, wenn andere von vornherein – und ohne mit Ihnen darüber zu sprechen – Ihr »Ziel« vorgeben (»Ich coach dich zur Top-Rednerin!«) oder absurde Zielvorgaben unwidersprochen stehen lassen (»Coachen Sie mich mal so, dass mein Mann endlich ordentlich wird«).

Ein weiteres Erkennungszeichen von echtem Coaching ist die Art und Weise, in der sich der Prozess vollzieht. Ein professioneller Coach wird sich Ihnen gegenüber immer wertschätzend und empathisch sowie auf positive Weise fordernd verhalten – eine besondere innere Haltung, die von den meisten angehenden Coaches über einen längeren Zeitraum entwickelt werden muss. Weil sie (wie die meisten Menschen) zuerst verstehen und begreifen müssen, wie Wertschätzung wirklich geht, was Empathie tatsächlich bedeutet und wie man Menschen auf positive Weise fordern kann, ohne sie anzugreifen oder gar zu verletzen. Eine weitere grundlegende Eigenschaft von Coaches ist, dass sie auf positive

Weise neugierig sind und sich wirklich für Sie interessieren – denn nur diese Eigenschaft verleiht den nötigen Drive und vor allem die Ausdauer, um Schritt für Schritt und Schicht für Schicht gemeinsam mit Ihnen Ihr Anliegen zu erkunden, bis Sie auf die wesentlichen Punkte stoßen.

Echte und professionelle Coaches werden Ihnen auf keinen Fall »endgültige« Analysen und Lösungen vorsehen, sondern eigene Sichtweisen und Interpretationen – wenn überhaupt – als anregende oder auch mal bewusst provozierende Fragen formulieren, über die Sie gemeinsam reflektieren können (»Wenn ich Sie so erzählen höre, habe ich den Eindruck, es könnte um das Thema Grenzen setzen gehen. Wie klingt das für Sie?«). All dem können Sie dabei zustimmen oder es als unzutreffend von sich weisen.

Es gäbe noch viel mehr über Coaching zu sagen, aber am besten machen Sie Ihre persönliche erste Coachingerfahrung mit unserem Programm einfach selbst. Durch diese kleine Ausführung wollten wir Ihnen eine für uns besonders wichtige Botschaft nahebringen: was Coaching wirklich ist und was nicht. Warum sich diese Form der unterstützenden Begleitung gleich auf so vielfache Weise auszeichnet. Und dass wir sie deshalb für dieses Buch gewählt haben.

Herzlich willkommen ...

... zum 7-Tage-Selbstcoaching – wir freuen uns, dass Sie dabei sind! Sicher sind Sie neugierig, was sich hinter diesem Begriff genauer verbirgt und welchen Nutzen unser Programm für Sie haben könnte. Beides erfahren Sie in dieser Einführung. Nebenbei finden Sie noch weitere wesentliche Informationen darüber, was Coaching ist und wie Sie mit diesem Buch konkret arbeiten werden.

Coaching:

Das eigene innere Wissen erschließen

Wie Sie schon aus dem vorherigen Kapitel wissen: Wenn wir in diesem Buch von Coaching sprechen, meinen wir das allgemein anerkannte, professionelle und verantwortungsvolle Coaching, wie es von Branchenverbänden wie dem Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct) oder der International Coach Federation (ICF) definiert wird und das weder Therapie noch klassische Beratung darstellt. Weshalb Ihnen ein »echter« Coach eben nicht einfach sagt, was Sie tun sollen. Auch wenn sich das viele Klienten wünschen. Stattdessen unterstützt er Sie dabei, dass Sie aus sich selbst heraus neue und gute Ideen, Sichtweisen und Lösungen erarbeiten – immer im Hinblick auf ein konkretes Ziel, das Sie zuvor festgelegt haben. Ein Ziel, das richtig Zug hat, das Sie unbedingt erreichen möchten und das Sie daher stark motiviert.

Das bedeutet, dass im Coaching Sie der Exper-

te für Ihr Thema sind. Der Coach hingegen ist vor allem für den Prozess verantwortlich – also dafür, dass das Coaching zielführend ist und dabei so gut wie möglich Ihr eigenes inneres »Lösungswissen« stimuliert. Davon besitzen wir nämlich, wie sich immer wieder zeigt, viel mehr, als wir glauben.

Dieser Ansatz bietet sich vor allem dann an, wenn Sie mit Lösungen von der Stange oder allgemeinen Ratschlägen nicht so recht weiterkommen. Oder wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der vieles plötzlich neu und anders ist. Zum Beispiel, wenn Sie nach der Babypause in den Job zurückkehren oder zum ersten Mal Verantwortung für ein Team haben.

Von der Problem- zur Lösungsorientierung

Ein weiteres Kennzeichen von Coaching ist, dass mögliche Lösungen im Fokus stehen und nicht die ausführliche Konzentration auf das Problem oder wie dieses entstanden ist. Und



das in einer vom Coach geschaffenen besonderen Atmosphäre, die hilft, den Blick zu erweitern und die Perspektive zu verändern. Dadurch können Ideen auftauchen, auf die Sie allein nicht gekommen wären. Oder Möglichkeiten, die Sie gar nicht erst in Erwägung gezogen hätten.

Das Coaching ist abgeschlossen, wenn der Klient mit Unterstützung des Coaches die Lösung für sein Problem oder Anliegen gefunden hat.

Das Tolle daran: Eine solche selbst erarbeitete Lösung ist meist viel nachhaltiger als der Ratsschlag eines anderen, und sei er noch so kompetent oder gut gemeint. Weil alles, was aus uns selbst kommt, in der Regel viel besser passt – zu unserer individuellen Situation, aber auch zu unserer Persönlichkeit. Und weil wir ganz anders motiviert sind, das, was wir auf diese Weise erarbeitet haben, in die Tat umzusetzen.

Es ist also der Klient, der die Arbeit macht – unterstützt vom Coach, der ihn mit hilfreichen, manchmal auch herausfordernden Fragen anregt. Doch nicht immer steht gerade ein »echter« Coach zur Verfügung, wenn Sie konkret etwas dafür tun möchten, Ihr Leben zu verbessern. Und endlich mal Zeit hätten und einen freien Kopf. Und sei es nur für eine Stunde am Tag.

Eigene Ideen entwickeln – und ins Tun kommen

Genau dafür ist dieses Buch gedacht – als Arbeitsbuch für ein Selbstcoaching ohne Druck, verteilt auf 7 Tage (mit einem täglichen Arbeitsaufwand von circa 1 bis 2 Stunden), das Sie zum Beispiel auch zu Hause auf dem Sofa oder gar im Liegestuhl durcharbeiten können.

Ob binnen einer Woche am Stück oder mit kleinen Pausen. Zusätzlich ist dieses Buch so angelegt, dass Sie alle neuen Erkenntnisse, Ideen und Lösungen im Anschluss möglichst gut praktisch umsetzen können. Denn es kommt bei Veränderungen ja vor allem darauf an, ins Tun zu kommen.

Klar: Das Arbeiten mit einem realen Coach kann dieses Buch nicht ersetzen. Wir sind aber zuversichtlich, dass Sie auch auf diese Weise viel Wertvolles für sich gewinnen werden. Es ist ein bisschen so, als würden Sie bei einem guten Restaurant ein Menü zum Mitnehmen bestellen: Gegenüber einem festlichen Dinner im Lokal mit allem Drum und Dran wird so ein Abendessen, zu Hause aufgetischt, natürlich zurückfallen. Trotzdem wird es noch immer ein genussvolles Erlebnis sein, das Ihnen auf jeden Fall Freude bereitet.

Was benötigen Sie für Ihr Selbstcoaching?

Alles, was Sie jetzt noch brauchen, um mit diesem Buch loslegen zu können, ist der Wunsch nach einer konkreten Veränderung in Ihrem Leben. Und die Bereitschaft, dafür etwas zu tun: anhand bestimmter Fragen in sich hineinzuhören, ehrlich zu sich zu sein, offen zu sein für bisweilen etwas ungewöhnliche Aufgaben – und sich auch mal von sich selbst überraschen zu lassen.

Technische Hilfsmittel sind übrigens dafür nicht erforderlich – weder Computer noch Internet. Lediglich Ihr Smartphone kann an einigen Stellen hilfreich sein, vor allem wenn es eine Funktion für Sprachaufnahmen besitzt und Sie Ihren Kalender darauf verfügbar haben (ist aber kein Muss). Ansonsten genügt ein Stift, mit dem Sie

gern schreiben, egal ob Bleistift, Kuli oder Füller (am vierten Coachingtag sollten Sie sich bitte zusätzlich etwas Papier und einen dickeren Stift zurechtlegen). Und schon sind Sie bereit für das Abenteuer Selbstcoaching.

Was haben Sie von Ihrem Selbstcoaching?

Was wir Ihnen schon jetzt versprechen können: Wenn Sie dieses Buch durchgearbeitet haben, verfügen Sie über ein von Ihnen geschaffenes,

sehr persönliches Werk, das Ihre gewünschte Veränderung nachhaltig unterstützen und spürbar beschleunigen kann. Und für die Zukunft stellt es ein wichtiges Werkzeug dar, auf das Sie immer wieder zurückgreifen können. Zum Beispiel, wenn Sie später einen weiteren Schritt gehen möchten. Damit wird dieses Buch schon bald einen hohen persönlichen Wert für Sie besitzen. Überlegen Sie am besten jetzt schon, wo Sie es zwischen dem Bearbeiten der einzelnen Coachingtage sicher aufbewahren.

»Sobald der Geist
auf ein Ziel gerichtet ist,
kommt ihm vieles
entgegen.«

Johann Wolfgang von Goethe

