

Coaching für den Alltag

Hilfe beim Freilegen des inneren Kompasses

Von Anita Maria Stogel

Coaching heißt, einem Menschen dessen Lebensreise leichter zu machen. Die Richtung gibt der Klient vor. Manchmal bietet es sich an, als Coach für kurze Zeit auf dem Kutschersitz Platz zu nehmen und die Pferde des Gefährts zu bewegen. Das Wort ‚Coaching‘ kommt von ‚Kutsche‘. Pferde stehen für Lebensenergie, Mut, Handlungsfähigkeit und Entscheidungsfreudigkeit. Sobald Bewegung im Gefährt ist, übernimmt wieder der Klient die Führung. Wir helfen als Coaches, damit Menschen den guten, für sie richtigen Weg finden.

Die innere Haltung ist entscheidend

„Ich will Coach für meine Familie sein!“ Und „Mein Team will, dass ich Coach für die Gruppe bin.“ So oder ähnlich höre ich es oft. „Wie mache ich das?“ Mich freut, dass immer mehr Menschen anderen helfen wollen. Und da sind wir bereits bei einem wichtigen Punkt: ANDEREN wirklich helfen heißt ‚dienen‘. Dem Gegenüber dienen. Nicht uns selbst, weil es UNS ein gutes Gewissen gibt. Dienen kennt kein Gewissen, es ist frei davon.

Kann der Vater selbstlos bei dem 15-jährigen Sohn herausarbeiten, dass dieser am liebsten Friseur werden will? Oder soll der Sohnmann nicht doch lieber die gutgehende Schreinerei übernehmen, und der Vater findet dann im Gespräch die überzeugenden Argumente dafür? Kann die Führungskraft bei der Mitarbeiterin selbstlos herausarbeiten, dass es für sie das Beste wäre, die Firma zu verlassen und sich selbstständig zu machen? Oder siegt im Gespräch das Bestreben, diese kompetente Wissensträgerin in der Firma zu halten?

Beratung oder Coaching?

Da sind wir bei dem Unterschied zwischen Beratung und Coaching. Beratung erfolgt innerhalb eines vorgegebenen Rahmens. Der Rahmen heißt ‚Übernahme der Schreinerei‘ oder ‚Wissensträger halten‘. Aus der jeweils spezifischen Sicht weiß der Berater dann, was das Beste ist für den Klienten. Der Coach weiß hingegen, dass der Klient SELBST am besten weiß, was für ihn gut und richtig ist. Dieses sichere und tief verborgene Wissen, diesen inneren Kompass im anderen gilt es freizulegen. Und das ganz ohne Rahmen – vielmehr ergebnisoffen. Das ist die Kunst.

Auferstehung aus Symbol

Wir feierten Ostern, das christliche Fest der Auferstehung. Für mich ist das Bild der Auferstehung eine Ermutigung, das Potenzial des anderen freizusetzen, ‚es auferstehen zu lassen‘. Damit ein Mensch wachsen darf, weil er ungeahnte Kräfte, Ideen und Fähigkeiten entwickelt, die ihn zur Verwirklichung seiner Träume tragen. Und wir machen uns als Dienende frei von unseren eigenen Vorstellungen, wie das Glück des anderen auszusehen hätte. Wir begleiten unser Gegenüber, ganz ohne Wertung, nur staunend und dankbar.

Methoden des Coachings

Es gibt eine Reihe von praktischen Methoden, die anderen dabei helfen, deren Leben und Arbeit leichter zu machen. Heute teile ich mit Ihnen gerne die wichtigste Coaching-Methode.



Das wirkliche Anliegen finden

„Ich will befördert werden“, sagt die junge Wissenschaftlerin. „Ich kann und will das Entwicklungsteam in unserem Chemieunternehmen führen. Bitte unterstützen Sie mich darin, dass meine Stärken erkannt werden und ich die Stelle bekomme.“ Ich zweifle keinen Moment, dass diese ehrgeizige Frau das erreichen kann und auch ein Team sicher führen wird. Mein Coaching-Auftrag scheint klar. Aber ich handle nicht als Beraterin. Ich bin Coachin – ganz ohne Rahmen. Also hinterfrage ich das Anliegen. „Was begeistert Sie an der Idee?“ Die Klientin wird stutzig und richtet sich auf. „Es steht mir zu: Ich bin sehr gut, kann mich und andere gut organisieren und bürge für Qualität“, sagt sie entschlossen. Ich spüre, dass es kein Herzenswunsch ist. Vielmehr wird ein Bild verfolgt, das sich meine Klientin selbst gemacht hat oder das sie unbewusst übernommen hat: ‚Wer richtig gut ist, wird Chefin.‘ ‚Ich schaue sie freundlich an. ‚Warum haben Sie Chemie studiert?‘ Ihre Augen beginnen zu leuchten und das sonst strenge Gesicht wird weich. „Es ist für mich ein Abenteuer, Zusammenhänge unserer Materie bis ins Detail zu verstehen und Schöpferin zu sein für Neues.“ „Werden Sie weiter forschen können in der neuen, verantwortungsvollen Position?“ Sie senkt die Augen und sagt leise: „Nein“. Jetzt gilt es den Raum der Erkenntnis zu halten – nichts zu sagen. Sie fängt an zu weinen. Ihr wird klar, wem sie in Wahrheit mit ihrer Karriere gefallen wollte. Das muss jetzt nicht mehr sein. Sie wird andere, geeignetere Wege im Unternehmen finden, Freude zu haben und ihren Forscherdrang zu verwirklichen.

Wenn wir als Coaches selbst frei von eigenen Rahmen und Begrenzungen sind, dann können wir anderen dabei helfen, deren hinderlichen Glaubenssätze und Beschränkungen aufzulösen. Und ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen.

■ Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Wem konnten Sie als Coachin oder Coach helfen? Wie fühlt es sich an, wenn ein Mensch mit Ihrer Unterstützung ein leichteres Leben führen kann? Schreiben Sie uns gerne Ihre guten Beispiele und helfen Sie anderen dabei, Coaches im Alltag zu sein. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de