



Mit  
**TASCHEN  
GUIDE**  
Downloads

Ella Gabriele Amann

# Selbstcoaching

TASCHEN  
GUIDE

**HAUFE.**

## **Urheberrechtsinfo**

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Speziell für TaschenGuide-Leser:

# Kostenlose Downloads

unter [haufe.de/arbeitshilfen](http://haufe.de/arbeitshilfen)



---

Mustertexte, Checklisten, Excel-Rechner  
und vieles mehr zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft und Rechnungswesen
- Recht und Geld
- Management und Führung
- Kommunikation und Soft Skills

---

**Buchcode:**

**TGA-HL12**

---

## Und so geht's

- Einfach unter [www.haufe.de/arbeitshilfen](http://www.haufe.de/arbeitshilfen)  
den Buchcode eingeben
- Oder QR-Code scannen und  
direkt über Ihr Smartphone  
oder Tablet auf die Website gehen



# Selbstcoaching

Ella Gabriele Amann

1. Auflage

**HAUFE.**

# Inhalt

<b>Selbstcoaching: Hilfe zur Selbsthilfe</b>	<b>5</b>
▪ Was Coaching leisten kann	6
▪ Die Grenzen des Selbstcoachings	13
▪ Die Vorteile des Selbstcoachings	18
<b>Ein Coaching-Modell gibt Orientierung</b>	<b>21</b>
▪ SIZE Prozess®: das Modell vom Inneren Parlament	22
▪ Wie uns das Innere Parlament motiviert	26
▪ Wie sieht Ihr Inneres Parlament aus?	30
▪ Sorgen Sie gut für Ihre Bedürfnisse	33
▪ Flow	37
<b>Kleine Coaching-Impulse mit großer Wirkung</b>	<b>43</b>
▪ Wie Selbstcoaching-Übungen funktionieren	44
▪ Zeit und Raum für ein Coaching finden	46
▪ Eine angenehme Atmosphäre schaffen	47
▪ Mehr Zeit und Energie für die eigenen Aufgaben	51
▪ Ins innere Gleichgewicht kommen	55
▪ Das Unbekannte managen	66
▪ Neue Standards setzen	72
▪ Hin zu einer besseren Lern- und Fehlerkultur	77
▪ Kraft tanken	82
▪ Schneller zum Ziel mit dem passenden Stil	86
▪ Runter vom Gaspedal und auftanken	91
▪ Wieder mehr Freude und Spaß bei der Arbeit	94
▪ Anders denken – neue Wege finden	96

---

<b>Intensiv-Coaching für Job und Karriere</b>	<b>101</b>
▪ Wochenprogramm 1: Stärken und Talente richtig einsetzen	102
▪ Wochenprogramm 2: Arbeit besser organisieren	108
▪ Literatur	125

## Vorwort

Sich selbst coachen, geht das? Braucht man dazu nicht einen Profi, der mehr Distanz und vor allem Sachkenntnis hat? Und wie funktioniert Selbstcoaching überhaupt? Welche Techniken und Methoden bieten sich dafür an?

In diesem TaschenGuide finden Sie Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen. Sie erfahren, wie professionelle Coachs arbeiten, was Sie mit Selbstcoaching alles erreichen können und wo dessen Grenzen liegen. Sie lernen anhand eines einfachen Coaching-Modells Ihre Grundbedürfnisse besser kennen und finden heraus, wie Sie mit kleinen Impulsen große Wirkung erzielen. Sie entdecken, wie Sie mehr von dem, was Ihnen guttut, in Ihren Berufsalltag bringen. Zahlreiche leichte Übungen und zwei Coaching-Wochenprogramme unterstützen Sie z. B., Ihr Verhältnis zu Kollegen und Mitarbeitern auf eine bessere Basis zu stellen, in stressigen Phasen Raum für Auszeiten zu schaffen und Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Selbstcoaching bewirkt keine Wunder. Es kann aber eine Menge positive Änderungen in Ihr Berufsleben bringen. Ich hoffe, dass dieses Buch auf Ihrem Weg dorthin eine wertvolle Hilfe ist. Viel Erfolg und Spaß damit wünscht Ihnen

*Ella Gabriele Amann*

# Selbstcoaching: Hilfe zur Selbsthilfe

Unser Arbeitsalltag wird immer komplexer und ist ständig im Umbruch. Wir hetzen von Termin zu Termin und haben mehr Aufgaben, als wir stemmen können. Ein Coaching hilft Ihnen dabei, äußere Stressfaktoren zu reduzieren, und es unterstützt Sie darin, besser mit Überlastung, Stress und Unsicherheit umzugehen.

In diesem Kapitel erfahren Sie,

- wie professionelle Coachs arbeiten,
- was Selbstcoaching ist,
- was Sie als Coach in eigener Sache erreichen können.



## Was Coaching leisten kann

Chronische Arbeitsüberlastung, hoch komplexe Aufgabenstellungen, permanente Change-Prozesse, Multitasking und eine immer stärkere Verknüpfung von Arbeitswelt und Freizeit bestimmen unser Leben. Viele Führungskräfte und deren Mitarbeiter brauchen gezielte Unterstützung, um diese Herausforderungen zu meistern. Hilfestellung leistet hier ein Coaching, vor allem wenn es darum geht,

- die eigene Arbeitsorganisation zu optimieren,
- sich realistische Ziele und klare Prioritäten zu setzen,
- Talente und Potenziale zu entdecken und zu nutzen,
- die Karriere zu planen und Zukunftsvisionen zu entwickeln,
- die Kommunikation und das Konfliktmanagement zu verbessern,
- Führungsaufgaben besser wahrzunehmen.

### BEISPIEL

Seit drei Monaten hat Frau Macher einen neuen Chef. Seither hat sich Vieles zum Negativen verändert. Beim Mittagessen offenbart sie sich einem Kollegen. Dieser erwidert prompt: »Oh ja! Das habe ich auch so erlebt. Wir können bei dem neuen Chef nicht mehr so selbstständig arbeiten, wie wir es früher konnten, er kritisiert dauernd herum. Positives Feedback? Fehlanzeige! Das hat mich völlig verunsichert und aus der Bahn geworfen. Doch mein Coaching hat mir in dieser Situation super geholfen.« – »Dein was?« – »Mein Coaching. Das mache ich, seitdem ich vor einem Jahr die Teamleitung übernommen habe und plötzlich mit den neuen Aufgaben und der neuen Rolle ziemlich unter Stress gekommen bin.« –

»Wow!« – »Ja, etwa alle zwei Monate treffe ich mich mit meinem Coach, um auf der Spur zu bleiben.« – »Ich wusste gar nicht, dass wir hier auch ein Coaching bekommen.« – »Bekommen wir auch nicht. Das mache ich in Eigenregie. Dort lerne ich eine Menge Techniken, die ich täglich selbst anwenden kann. Hilfe zur Selbsthilfe! Also mich nervt der neue Chef jetzt nicht mehr. Heute nerve ich ihn eher, z.B. wenn ich ihn frage: ›Was genau, Herr Krüger, meinen Sie, wenn Sie sagen: Das geht doch wohl besser, oder?«

Doch es sind nicht nur die rein beruflichen Themen, die eine Herausforderung für uns sind und für die eine Unterstützung durch Coaching guttut. Wir suchen Antworten auf folgende Fragen:

- Wie finde ich wieder (mehr) Zeit für mich selbst?
- Wie kann ich mich besser abgrenzen und Nein sagen?
- Wie kann ich achtsamer mit mir selbst umgehen?
- Wie wirke ich Dauerstress und Konflikten entgegen?
- Wie meistere ich die Krisen des Alltags?

Nun ist es leider so, dass nur wenige Berufstätige in den Genuss eines Coachings kommen. So bekommen Mitarbeiter nur selten die Gelegenheit, an einem vom Arbeitgeber bezahlten Coaching-Programm teilzunehmen. Und für Freiberufler und Selbstständige liegt es auf der Hand, dass sie sich in den Fragen der täglichen Arbeitsorganisation und Motivation selbst um die nötige Unterstützung kümmern müssen. Ebenso stemmen die sog. Familienmanager den täglichen Spagat zwischen Selbst-

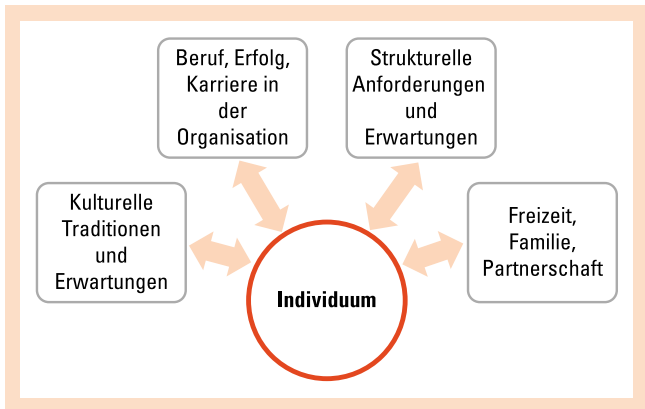
fürsorge, Haushalt, Kindererziehung und Berufsalltag notgedrungen in Eigenregie ohne Coach.

## Professionelles Coaching

Der Ausdruck Coaching kommt aus dem Sport. Dort dient der Coach als Sparringspartner, um den Sportler zu Spitzenleistungen zu führen und sein maximales Leistungsvolumen für einen bestimmten Zeitraum, z. B. für die Zeit eines Wettkampfes, zu erarbeiten (Radatz 2006).

### Coaching im beruflichen Kontext

Beim Coaching im beruflichen Kontext geht es um die Erarbeitung maßgeschneiderter Lösungen, um den komplexen Anforderungen und Erwartungshaltungen zwischen Beruf, Privatleben und Selbstverwirklichung gerecht zu werden.



*Die Anforderungen und Erwartungen an den Einzelnen*

Ein Coaching kann sich anbieten, wenn es darum geht, langfristig Veränderungsprozesse herbeizuführen, unerwünschte Verhaltensmuster zu erkennen und neues Verhalten zu entwickeln. Das Erleben von Erfolg, Misserfolg und Leistungsfähigkeit hängt eng mit unserem Denken, Fühlen, mit Handlungsrouninen und Gewohnheiten zusammen. Diese Zusammenhänge offensichtlich zu machen, ist ebenso Teil eines Coachings.

Ein Coaching-Prozess hat z. B. folgende Ziele:

- sich selbst zu positionieren und sich klarer über eigene Bedürfnisse zu werden,
- komplexe Rollenanforderungen und Erwartungshaltungen zu klären,
- zum Perspektivenwechsel einzuladen, um so eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen,
- neue Ideen und Handlungsimpulse im Umgang mit Konflikten zu entwickeln,
- allgemein das Spektrum der Handlungs- und Wahlfreiheiten zu erweitern,
- mehr Resilienz, d. h. Widerstandskraft im Umgang mit Krisen aufzubauen,
- Sie dazu zu befähigen, Problemsituationen zukünftig selbstständiger und besser zu meistern.

## Die Coaching-Haltung

Ein guter Coach hat Vertrauen in Ihre Fähigkeiten. Er geht davon aus, dass Sie in der Lage sind, Probleme selbst lösen zu können. Sie werden von ihm als Experte in eigener Sache wertgeschätzt. Der Coach berät seine Klienten daher in der Regel nicht, sondern unterstützt sie anhand von speziellen Fragetechniken und sog. Coaching-Interventionen dabei, hinderliche Verhaltens- oder Denkmuster zu unterbrechen und so selbst eine Lösung für ihre Probleme zu finden.

## Das Coaching-Ziel

Für ein erfolgreiches Coaching reicht es in der Regel nicht, nur eine neue, lösungsorientierte Einstellung oder Haltung zu einem Problem zu erarbeiten. Um das Problem wirklich anzugehen, ist darüber hinaus das Trainieren und Erlernen neuer Verhaltensweisen erforderlich. Auch hierbei kann ein Coach seinen Klienten unterstützen, so z. B. indem er ihm bestimmte Techniken vermittelt. In der Coaching-Praxis spielen die sog. Mentaltechniken eine große Rolle.

## Coaching-Techniken und -Ansätze

Mentaltraining ist »Üben im Geiste«. Es nutzt die speziellen Fähigkeiten unserer linken und rechten Gehirnhälfte und arbeitet auf bewusster sowie auf unbewusster Ebene. Dabei macht sich der Coach die Vielseitigkeit unserer sinnlichen Wahrnehmung zunutze. Beim Mentaltraining arbeitet man mit dem Verstand, mit Gefühlen, mit Bildern, Worten, Tönen, Gerüchen. Das Training wird damit so abwechslungsreich wie das Erleben selbst.