



Souverän durch Self-Coaching

Ein Wegweiser nicht nur für Führungskräfte
Von Christoph Eichhorn
Vandenhoeck & Ruprecht © 2001, 191 Seiten

Fokus

Führung
Strategie
Marketing & Verkauf
Finanzen
Personalwesen
Technologie
Produktion & Logistik
KMU
Wirtschaft & Politik
Branchen & Regionen
Karriereplanung
Ihre Finanzen
► **Selbst-Management**
Ideen & Trends

Take-Aways

- Self-Coaching basiert in erster Linie auf Entspannung.
- Self-Coaching hilft Ihnen, Ihre Ressourcen an Kraft und Energie besser zu nutzen.
- Self-Coaching fördert Ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenz – heute die wichtigsten Voraussetzungen erfolgreicher Unternehmensführung.
- Über die klassischen Entspannungstechniken geht Self-Coaching insofern hinaus, als es auf eine direkte Veränderung unserer Gedanken und inneren Bilder abzielt.
- Self-Coaching ist eine wissenschaftlich fundierte Methode – nichts Spektakuläres und nichts Esoterisches.
- Reservieren Sie sich täglich zehn Minuten für Ihr Mentaltraining.
- Setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck, versuchen Sie loszulassen.
- Machen Sie sich mit den verschiedenen Trainingsmodulen vertraut und beginnen Sie mit demjenigen, das Ihnen am meisten zusagt.
- Stellen Sie sich aus den verschiedenen Modulen ein auf Sie zugeschnittenes Programm zusammen.
- Der achtsame Umgang mit sich selbst ist die Basis des Erfolgs im Beruf und im Privatleben.

Rating (bester Wert: 10)

| Gesamt-Rating | Umsetzbarkeit | Innovationsgrad | Stil |
|---------------|---------------|-----------------|----------|
| 8 | 9 | 7 | 8 |

Besuchen Sie unsere Homepage www.getAbstract.com, um einzelne Abstracts, Abonnements oder Firmenlösungen zu erwerben.
getAbstract bewertet Bücher und publiziert Buchzusammenfassungen via Internet. Abonnenten von getAbstract erhalten jede Woche ein Abstract (Buchzusammenfassung) per E-Mail zugeschickt. Jedes Abstract gewährt einen Überblick über einige zentrale Aspekte des Buches. Alle Rechte vorbehalten. Auszüge aus dem Buch mit der Genehmigung des Verlages. Das Urheberrecht am Buch verbleibt beim bisherigen Rechteinhaber. Kein Teil des Abstracts darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung von getAbstract AG (Schweiz) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder weiterverschickt werden.

Relevanz

Das lernen Sie

Nach der Lektüre dieses Abstracts wissen Sie: 1) worin sich Self-Coaching von anderen Methoden der persönlichen Weiterentwicklung unterscheidet, 2) wie Sie verschiedene Module des Self-Coaching einsetzen können.

Empfehlung

Im Sport ist professionell und systematisch betriebenes Self-Coaching längst selbstverständlich. Auf beruflicher Ebene und im persönlichen Bereich wird diese Methode dagegen wesentlich seltener genutzt. Dabei entspricht sie der systemischen Sichtweise, die zentraler Bestandteil der modernen Managementtheorien ist. Christoph Eichhorn hat einen Leitfaden geschrieben, mit dessen Hilfe sich jeder ein Trainingsprogramm Schritt für Schritt selbst erarbeiten kann. Auf den Nachweis der theoretischen Fundierung seines Ansatzes legt der Autor grossen Wert – was angesichts der Esoterikwelle auf diesem Gebiet sehr erfreulich ist, die Darstellung aber etwas schwerfällig macht. Kompensiert wird dies durch eine klare Sprache und durch viele Beispiele aus der Praxis. *getAbstract.com* empfiehlt den Band stressgeplagten Managern sowie jedem, der sein Potenzial an Kraft und Energie besser nutzen will. Auch dem, der theoretisch am Thema „Self-Coaching“ interessiert ist, hat das Buch einiges zu bieten.

Abstract

Warum sich Self-Coaching lohnt

Das Verfahren des Self-Coaching ist ein Produkt neuester Forschungen auf dem Gebiet der Psychologie und der allgemeinen Naturwissenschaften. Diesem Ansatz liegt eine systemische Sichtweise des Menschen zugrunde. Der menschliche Organismus, die Emotionen und die Kognitionen (Gedanken, Einstellungen, innere Bilder) werden als ein System von Wechselbeziehungen aufgefasst. Den Kognitionen wird dabei eine besonders wirkungsvolle Rolle zugesprochen: Sie werden als Schlüsselfaktoren der Selbstentwicklung verstanden. Als eine der wichtigsten Kognitionen gilt die Überzeugung, selbst Einfluss ausüben zu können. Wenn Sie über diese Basiskompetenz verfügen, werden Sie im Berufs- und im Privatleben erfolgreicher sein. Self-Coaching hilft Ihnen, diese Kompetenz auszubilden und zu verstärken. Gerade weil wir recht genau wissen, dass unsere Einflussmöglichkeiten auf unsere materielle und humane Umwelt sehr begrenzt sind und dass komplexe Systeme durch äussere Macht nur schwer steuerbar sind, bietet sich dieser Ansatz als Königsweg an: die Möglichkeit der Einflussnahme auf die eigene Person.

Was Self-Coaching nicht ist

Wenn Ihnen ein selbst ernannter Mental-Trainer das Erreichen übernatürlicher Bewusstseinszustände verspricht oder suggeriert, Ihre Intelligenz hätte das Potenzial eines Einstein, dann handelt es sich mit Sicherheit nicht um seriöses Self-Coaching. Auch das so genannte „Positive Denken“, wie es in den Büchern von Dale Carnegie und Joseph Murphy vorgestellt wird, hat mit Self-Coaching nichts zu tun. Die simplifizierenden Erfolgsformeln dieses Verfahrens fördern eine unrealistische Einstellung. Der Leser wird dazu verleitet, sich die Wirklichkeit schönzureden, statt sich Herausforderungen zu

„Selbstbestimmtes Lernen ist wahrscheinlich ebenso effektiv, sicher aber motivierender als Lernprogramme, die von aussen an uns herangetragen werden.“

„Self-Coaching ist die gezielte Einflussnahme auf die eigenen mentalen Prozesse, die oft ausschlaggebend dafür ist, wer letztlich die Nase vorn hat.“

„Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl neigen dazu, Stressoren primär nicht als Belastung anzusehen.“

„Wenn sowohl die materielle als auch die menschliche Umwelt im Unternehmen, zu Hause oder im Freundeskreis nur begrenzt beeinflussbar ist, bleibt uns nur eine Möglichkeit der Einflussnahme: die auf die eigene Person.“

„Die mit Entspannung einhergehenden physiologischen Veränderungen können dank neuester Untersuchungsmethoden als gesichert angesehen werden.“

„Ein Ziel ist nicht etwas, was nicht ist, sondern es ist eine Handlungskompetenz, die Sie aufbauen und erreichen möchten.“

stellen und an ihnen zu wachsen. Überdies können die überzogenen Erwartungen, die solche Bücher verbreiten, bei ihren Anhängern negative Konsequenzen haben. Wenn der Leser die Schuld, das Ziel nicht zu erreichen, bei sich selbst sucht, werden Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle genährt. Self-Coaching dagegen ist eine wissenschaftlich abgesicherte Methode und setzt schon deshalb nicht auf spektakuläre Wirkungen.

Self-Coaching basiert auf Entspannung

Im Zustand der Entspannung verfügen wir über eine erhöhte Sensibilität und verbesserte Körperwahrnehmung. Das ist eine optimale Grundlage für Lernprozesse. Systematische Methoden der körperlichen und psychischen Selbstentspannung helfen uns, diesen Effekt schneller und – selbst in stärkeren Belastungssituationen – zuverlässig herbeizuführen. Das autogene Training und die progressive Muskelentspannung sind die beiden wichtigsten und wissenschaftlich am besten erforschten Entspannungsmethoden. Beide Methoden richten sich auf körperliche Vorgänge. Das hat den Vorteil, dass der Übende die über die körperliche Entspannung erzielte Rückmeldung deutlich wahrnehmen kann. Die positive Rückmeldung wirkt als Verstärkung und erleichtert das Training. Es gibt heute Varianten dieser klassischen Entspannungsmethoden, die sich sehr flexibel an den Bedürfnissen des Einzelnen orientieren. Das setzt Sie als Anwender in die Lage, sich ein eigenes Programm zusammenzustellen.

Grundzüge des Self-Coaching

Self-Coaching geht insofern über die klassischen Entspannungstechniken hinaus, als es auf die direkte Veränderung unserer Gedanken, Vorstellungen und inneren Bilder abzielt. Dadurch lassen sich Emotionen beeinflussen, unsere Selbstwirksamkeitsüberzeugungen steigern und gezielt Verhaltensmuster zur Bewältigung kritischer Situationen aufbauen. Reservieren Sie sich täglich zehn Minuten zur Weiterentwicklung Ihrer mentalen Stärke. Wählen Sie dabei möglichst immer die gleiche Zeit, damit Ihr Training zu einem Ritual wird. Setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck. Wer zu viel will, bekommt eher weniger. Innere Ruhe und Gelassenheit erlangen Sie nur, wenn Sie loslassen können. Setzen Sie Belohnungen fest, die Sie sich dafür gewähren, dass Sie üben, nicht dafür, dass Sie bestimmte Ergebnisse erreichen. Zur Kräftigung Ihrer mentalen Fähigkeiten können Sie auf ein Repertoire von Modulen zurückgreifen. Beginnen Sie mit dem Modul, das Sie am meisten anspricht. Wenn Sie mit dieser Technik Erfahrung gesammelt haben, wechseln Sie zu einem anderen Modul.

Modul Selbstakzeptanz

Sich selbst akzeptieren zu können, ist die Grundvoraussetzung für seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Selbstakzeptanz meint keineswegs, unkritisch mit sich selbst zufrieden zu sein. Im Gegenteil: Realistische Selbsterkenntnis, die auch den Blick auf die eigenen Schattenseiten erlaubt, erfordert Mut und psychische Stabilität. Sie ist unabdingbar für jegliche persönliche Weiterentwicklung. Die drei grundlegenden Übungen zur Selbstakzeptanz sind:

1. Führen Sie Ihre inneren Dialoge unter dem Leitaspekt von Ermutigung und Unterstützung. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise. Erkunden Sie sorgfältig alle Ihre verschiedenen Seiten. Achten Sie auf das, was Ihnen besonders gut gelingt. Nehmen Sie Ihre Schwächen mit Nachsicht und Gelassenheit an. Üben Sie, konzentriert, gelassen und von sich selbst überzeugt mit sich zu sprechen.

„Selbsterkenntnis heisst vor allem auf seine innere Stimme hören und sich ernst nehmen. Achtsames In-Sich-Hineinspüren erhöht die Sensibilität für eigene Bedürfnisse und stellt bereits einen Teil des Wegs zur Selbsterkenntnis dar.“

„Der Konstruktivismus geht davon aus, dass wir unsere Welt nicht als exaktes Abbild wahrnehmen, sondern unsere Welt selbst konstruieren.“

„Das ist genau der Vorteil von Self-Coaching: passgenaues Zuschneiden des eigenen Trainings.“

2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Respekt und Würde. Suchen Sie sich für jeden Tag eine Situation, in der Sie sich selbst mit Respekt und Würde behandelt haben. Versuchen Sie, das zugehörige Körpergefühl zu erspüren. Wählen Sie ein Symbol, z. B. einen Ring, das Sie an Respekt und Würde im Umgang mit sich selbst erinnern soll.
3. Verwöhnen Sie sich. Erstellen Sie eine Liste mit Dingen oder Ereignissen, die Ihnen Freude machen und bei denen Sie sich wohl und entspannt fühlen. Bauen Sie diese Situationen in Ihren Alltag ein.

Jeder von uns kennt Seiten von sich, die ihm weniger sympathisch sind oder die er ablehnt. Wer gegen diese Züge kämpft, der kommt nicht weit, denn er bekämpft sich selbst. Lernen Sie, Ihre Schwächen zu integrieren. Stellen Sie sich Ihre verschiedenen Seiten als Mitglieder eines Teams vor. Sie als Teamleiter haben die Aufgabe, jedes Mitglied so zu behandeln, dass es optimal zum Erfolg des ganzen Teams beiträgt.

Modul Selbstreflexion und Selbsterkenntnis

Wer die eigenen Gedanken und Gefühle verändern will, muss sie zunächst aufdecken und ansehen. Das ist nicht immer leicht. Umfassendes Wissen über sich selbst zulassen und nutzen zu können, setzt psychische Stabilität voraus. Innere Gelassenheit und Selbstakzeptanz sind die Fundamente, auf denen Selbstreflexion möglich und Gewinn bringend ist. Die wichtigsten Übungen zur Selbstreflexion sind:

1. Lassen Sie unangemessene Gefühle und Gedanken zu. Experimentieren Sie eine Woche lang mit der Wahrnehmung unangemessener Gefühle und Gedanken. Sobald Ihnen bewusst wird, dass Sie Wut, Angst oder Ausweglosigkeit empfinden, halten Sie inne und notieren kurz die Vorstellungen, die dieses Gefühl in Ihnen hervorgerufen hat.
2. Stellen Sie sich Ihrer Horrorvision. Suchen Sie unter den Ansichten, die bei Ihnen Angst und andere negative Gefühle auslösen, die schlimmsten heraus, z. B.: „Wenn ich diesen Auftrag nicht bekomme, werde ich entlassen.“ Überprüfen Sie, ob diese Ansicht Ihnen hilft, die anstehende Herausforderung zu bewältigen, sich so zu fühlen, wie Sie sich gerne fühlen würden, und ob sie dienlich ist, Ihr Leben und Ihre Gesundheit zu schützen. Wenn Sie diese Fragen mit Nein beantworten müssen, ist es zweckmässig, diese Ansicht durch eine angemessenere zu ersetzen.
3. Sehen Sie sich wie in einem Film. Um Abstand zu sich selbst herzustellen, können Sie sich vorstellen, Sie seien im Kino und betrachteten einen Film, in dem Sie selbst die Hauptrolle spielen.

Diese Techniken können Ihnen dazu verhelfen, Ihren Umgang mit belastenden Emotionen zu analysieren, Selbstbilder und handlungsleitende Glaubenssätze aufzudecken und zu modifizieren. Sie müssen mit diesen Selbsterkenntnisübungen behutsam umgehen. Weder ist es ratsam, sich täglich in Frage zu stellen, noch sind radikale Veränderungen auf diesem Felde möglich.

Modul Lebendige Ziele

Um weiterzukommen, müssen Sie wissen, was Sie wollen. Dieses Wissen darf weder zu abstrakt sein noch darf es negativ gefasst werden. Ein Raucher, der sich von seinem Laster befreien will und keine klare innere Vorstellung von sich als Nichtraucher hat,

„Sich einreden zu wollen, es ginge einem gut, wenn es einem in Wirklichkeit schlecht geht, verhindert eine positive Auseinandersetzung dadurch, dass man das belastende Ereignis zu ignorieren versucht.“

wird letztlich scheitern. Er ist sozusagen in seiner Verzichtsmoral gefangen, es ist ihm nicht gelungen, eine Gewinnmentalität aufzubauen. Je besser Sie sich Entwicklungsziele innerlich vorstellen, desto leichter und erfolgreicher wird für Sie die angestrebte Veränderung sein. Die wichtigsten Kriterien für die Formulierung von Zielvorstellungen sind:

1. Zielvorstellungen müssen realistisch und erreichbar sein und jedes Ziel muss in Unterziele aufteilbar sein. Zu hoch angesetzte Zielmarken bergen die Gefahr des Scheiterns, was in der Regel dazu führt, das Ziel ganz aufzugeben.
2. Sie müssen positiv formuliert sein. Eine negative Formulierung gibt Ihnen kein Bild von dem, was Sie tun werden oder wie Sie sein wollen.
3. Sie müssen konkret sein. Abstrakte Beschreibungen wie „Dann kann ich besser verhandeln“ erlauben Ihnen nicht, festzustellen, ob Sie überhaupt einen Fortschritt gemacht haben.
4. Sie müssen lebendig und in der Phantasie auszumalen sein. Die Vorwegnahme in der Phantasie erhöht die Chance, dass wir in der Realität tatsächlich unserem Ziel entsprechend handeln.
5. Sie müssen bedeutsam sein. Je tiefer unsere Zielvorstellungen aus unserem Inneren kommen, desto stärker motivieren sie uns.

Notieren Sie sich Ihr Ziel und unterteilen Sie es in bequem erreichbare Zwischenziele. Stellen Sie sich so lebendig wie möglich vor, wie es ist, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Versuchen Sie, diese Situation sinnlich zu erfahren. Malen Sie sich aus, was für Sie anders sein wird, wenn Sie an Ihrem Ziel angekommen sind. Wie genau werden Sie sich anders verhalten? Woran werden andere feststellen, dass Sie Ihrem Ziel näher kommen? Welche Hindernisse könnten auftreten und wie werden Sie diesen begegnen?

Sie werden etwas Zeit und Erfahrung benötigen, bis Sie mit dieser Technik vertraut sind. An diesem Modul wird besonders augenfällig, inwiefern Self-Coaching Ihnen ermöglicht, Ihr inneres Drehbuch neu zu gestalten.

Über den Autor

Christoph Eichborn ist Dipl.-Psychologe, Supervisor und approbierter psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet im schweizerischen Kanton Graubünden in einer Schul- und Erziehungsberatungsstelle und seit mehr als zehn Jahren auch freiberuflich als Trainer mit den Schwerpunkten Coaching und Self-Coaching.

Schlagwörter

Autogenes Training / Gewinnmentalität / Inneres Drehbuch / Mentale Stärke / Progressive Muskelentspannung / Selbstakzeptanz / Selbstwirksamkeitsüberzeugung