



Selbst-Coaching – Hopp oder Top?

Seit ich die ersten beiden Ausgaben meiner *Selbst-Coaching Arbeitsbücher* (Infos unter www.monika-heilmann-buecher.de) publiziert habe, werde ich immer wieder auf das Thema *Selbst-Coaching* angesprochen.

Selbst-Coaching hat seine Tücken und ist dennoch eine hervorragende Möglichkeit sich weiterzuentwickeln und dazuzulernen, wenn Sie ein paar grundlegende Dinge beachten und diszipliniert Vorgehen.

Fragen, die sich bei der Beschäftigung mit dem Thema *Selbst-Coaching* ergeben:

Wie schaffen Sie es, an sich selbst zu arbeiten? Wie geht das, alleine für sich selbst die *eigene* Entwicklung durch den *eigenen* inneren Antrieb und das *eigene* Tun voranzutreiben? Wie klappt das mit dem *Selbst-Coaching*? Was muss dabei beachtet werden? Was ist die Herausforderung und wo liegen die Grenzen?

Selbst-Coaching ist eine Herausforderung. Eine Herausforderung an den inneren Schweinehund, sich über einen längeren Zeitraum selbst zu motivieren, sich immer wieder beispielsweise mit den Inhalten eines Buches und den Übungen darin auseinanderzusetzen und sich zu reflektieren. Sich hinsetzen, sich die Zeit reservieren, sich nicht Ablenken lassen und Störungen ausschalten, sich Feedback bei Freunden und Bekannten einholen über eigene Verhaltensweisen.

Allerdings hat die Selbstreflexion und das Feedback einholen im Bekannten- und Freundeskreis Grenzen. Dort, wo wir unsere blinden Flecken haben, endet Selbst-Coaching in einer Sackgasse. Da ist es wichtig, sich ergänzend zum Selbst-Coaching professionelle Hilfe und Unterstützung zu holen. Ein Präsenz-Seminar besuchen oder ein face-to-face-Coaching buchen.

Ich plädiere für dieses parallele Vorgehen ähnlich dem dualen Bildungssystem, wo es darum geht, Praxis und Theorie, also die Ausbildung am Arbeitsplatz und schulische Inputs, zu verbinden. Ein **duales Coaching** als zweigleisige



Vorgehensweise zur Persönlichkeitsentwicklung, für Veränderungen oder um bestimmte Lebens- und Berufsthemen anzugehen: Selbst-Coaching parallel zum face-to-face-Coaching. Das eine ergänzt und unterstützt das andere.

Diese *duale* Vorgehensweise hilft Menschen ganz hervorragend, die beispielsweise

- ein Ziel erreichen wollen,
- sich beruflich weiterbilden wollen,
- ihre Persönlichkeit stärken wollen,
- ihre Kommunikation verbessern wollen,
- in Führungspositionen tätig sind
- oder die ein Problem oder einen Konflikt angehen wollen.

Beim Selbst-Coaching ist es möglich, sich die eigenen Ziele Häppchenweise aufzuteilen und anzugehen. Das eigene Tempo zu Hause selbst bestimmen. Ein weiterer Vorteil des Selbst-Coachings sind geringere Kosten gegenüber einem face-to-face-Coaching.

Die Nachteile sind, der Schlendrian kann sich einschleichen, eine Aufschieberitis und der innere Schweinehund müssen immer wieder überwunden werden. Vielleicht stehen Sie sich selbst im Weg oder haben eine Sackgasse erwischt. Selbst-Coaching setzt eine hohe Eigendisziplin voraus. Denken Sie an die immer wieder gefassten guten Vorsätze zum Jahreswechsel, die Sie sich vorgenommen haben und die doch nie von Ihnen umgesetzt wurden. Hinzu kommt, dass beim Selbst-Coaching Veränderungen oftmals schleppender vorwärts gehen als mit einer externen Unterstützung und einer professionellen Reflexion.

Deshalb betrachte ich meine Selbst-Coaching Arbeitsbücher meiner „Acht goldenen Regeln für eine souveräne Gesprächsführung“ als **die ideale Ergänzung** zu Präsenz-Seminaren und face-to-face-Coachings, um die eigene Gesprächsführung weiterzuentwickeln. Jedoch nicht als Ersatz.



Ein face-to-face-Coaching steht dafür, sich eher an Termine zu halten, nicht in einer Sackgasse stecken zu bleiben und Einbahnstrassen zu erkennen. Auftretende Fragen im Veränderungsprozess können sofort geklärt und konkrete Lösungen entwickelt werden. Ein Coach kann auf die Bedürfnisse des Coachees spontan eingehen und hat die erforderlichen Tools für die entsprechende Situation zur Hand.

So wie ich meine Selbst-Coaching Arbeitsbücher ergänzend zu Seminaren und Coachings empfehle, erhalten meine Coachees im face-to-face-Coaching bei mir *Hausaufgaben*, die von ihnen im Selbst-Coaching erarbeitet werden. Das unterstützt meine Coachees dabei, die Fähigkeit des Selbst-Coachings zu erlernen, zu üben und mit mir die Themen oder auftretende Störungen in der nächsten Sitzung zu reflektieren.

Duales Coaching hilft, sich selbst mit mehr Bewusstheit wahrzunehmen, sich in seiner Persönlichkeitsstruktur zu erkennen und die Herausforderungen in den verschiedenen Lebensbereichen mit Übersicht und Klarheit anzunehmen und damit umgehen zu können.

Als eine Alternative zu Selbst-Coaching, face-to-face-Coaching oder Präsenz-Seminaren bieten sich Online-Seminare oder Online-Workshops an. So wie dies die Firma tempus mit ihren Online-Workshops tut. Unter www.workshops365.de finden Sie Online-Workshops zu den unterschiedlichsten Themenstellungen, so wie beispielsweise auch meinen Workshop „Gut aufgestellt und erfolgreich Verhandeln“.

Beim Online-Workshop ist es den Teilnehmenden von zu Hause aus möglich, über einen bestimmten Zeitraum hinweg (bei meinem Online-Workshop sind das beispielsweise zwei Wochen) via Internet mit den übrigen Teilnehmenden und den jeweiligen Workshopleitern den Austausch über Inhalte und Erfahrungen zu pflegen, die Lernmaterialien zu empfangen und Lösungsvorschläge zu entwickeln. Die Ergebnisse können wechselseitig diskutiert werden. Auftretende Fragen werden geklärt, externe Unterstützung ist ergänzend zum Selbst-Coaching vorhanden.



Ohne feste Seminarzeiten, wann es gerade günstig ist. Sich einbringen, wenn man möchte und sich zurückziehen, auch wenn man möchte. Hilfestellungen und Hintergrundinformationen können in Ruhe und mit dem eigenen Tempo überdacht werden. Selbst-Coaching mit den Übungen zu Hause und trotzdem im Austausch mit anderen sein sowie eine Reflexion durch die Workshopleiter erhalten.

Persönliche Grenzen und Distanzen können in Online-Seminaren oder Online-Workshops leichter überwunden werden und dadurch die Hemmnisse zur Teilnahme an einem Präsenz-Seminar oder face-to-face-Coaching überwunden werden.

Wie gehen Sie bei einem Selbst-Coaching vor?

Fragen, die Sie für sich beantworten und klären sollten:

Was ist mein Thema, das ich mit einem Selbst-Coaching angehen möchte?

Welche Themen werden gestreift beziehungsweise muss ich einbeziehen?

Welches Ziel möchte ich erreichen? Was genau will ich erreichen und verändern?

In welchen Lebensbereichen möchte ich mich selbst coachen?

Wann möchte ich dieses Ziel erreicht haben?

Konkretisieren Sie Ihr Ziel so genau wie möglich und es muss machbar und erreichbar sein. Halten Sie die Antworten auf diese Fragen schriftlich fest. Das Notieren Ihrer Antworten zwingt Sie zur gedanklichen Klarheit.

Erstellen Sie sich einen Plan, zum Beispiel nach diesem Muster:

Was will ich?	Mein Ziel konkret formuliert:	Für welchen Bereich, welche Situation?	Bis wann? Wie oft übe ich?	Was brauche ich dazu?
Ich möchte meine Kommunikation verbessern.	Ich möchte in Gesprächen meine Botschaft klar und eindeutig vermitteln. Klar sagen können, was ich möchte. Lernen, konkret nachzufragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe oder unsicher bin.	Im Beruf, am Arbeitsplatz, in der Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen. In Teamgesprächen. In Gesprächen mit meinen Vorgesetzten.	Bis zum 1. November. Ich übe 1½ Stunden jeden Montagabend.	Bücher, Übungsmaterial, Reflexion von anderen Personen, Zeit, freie Montagabende, usw.



Nehmen Sie sich feste Zeiten vor, an denen Sie im Selbst-Coaching an Ihren Zielen arbeiten. Beispielsweise täglich eine Stunde oder jedes Wochenende drei Stunden. Halten Sie auch diesen Vorsatz schriftlich fest. Am besten blockieren Sie sich diese Zeiten in Ihrem Terminkalender. Sie können sich allerdings auch die Freiheit gönnen, nach dem Lustprinzip zu verfahren: Selbst-Coaching, wenn Sie Lust und Laune dazu haben. Entscheiden Sie frei nach Ihrem Gusto. Vielleicht sind Sie ein Mensch, der völlig frei von jedem Zwang und jeglicher Vorgabe sich seine Ziele und Themen erarbeiten möchte.

Weitere Fragen, die Sie sich stellen sollten:

Was können Sie dafür tun, dass Ihr Selbst-Coaching für Sie einfacher wird? Wie können Sie es sich erleichtern? (Selbst-Coaching in einer Urlaubsphase, an einem freien Nachmittag in der Woche ...)

Was begünstigt Ihr Selbst-Coaching? (Freie Zeiteinteilung, kein Stress am Arbeitsplatz ...)

Was behindert Ihr Selbst-Coaching? (Beanspruchung durch hohen beruflichen Arbeitseinsatz, Familienpflichten ...)

Wie belohnen Sie sich, wenn Ihnen ein Erfolg durch Ihr Selbst-Coaching gelungen ist? (Loben Sie sich. Belohnen Sie sich mit etwas, das Sie gerne tun)

Kalkulieren Sie Rückschläge oder zeitweiligen Stillstand ein. Zwei Schritte vor und einen zurück, das gehört im Leben manchmal dazu. Machen Sie einfach weiter, überprüfen Sie sich, welche Punkte Sie gegebenenfalls intensivieren müssen. Wichtig ist, dass Sie sich nicht entmutigen lassen und Sie sich immer wieder neu motivieren können.

Viele Leserinnen und Leser meiner Selbst-Coaching-Arbeitsbücher berichten mir, dass sie die Checklisten und Übungen immer wieder zur eigenen Reflexion, zur Vorbereitung und Unterstützung ihrer Gespräche nutzen. Ein kostengünstiges Wiederholen von Modulen und Gelerntem aus Präsenz-Seminaren und face-to-face-Coachings: **Die ideale gegenseitige Ergänzung!**