

- Wer sein eigener Coach sein will, entscheidet sich für ein selbstbestimmtes Leben. Er wählt seine Ziele sorgfältig und arbeitet eigenverantwortlich an ihrer Verwirklichung. Dazu stehen eine Reihe nützlicher Haltungen und Strategien zur Verfügung.

Beispiel

Als kleines Kind lernte ich, dass ich die Erwartungen der Erwachsenen erfüllen musste. Meine vollkommene Abhängigkeit ließ nichts anderes zu. Wohlverhalten wurde belohnt, Ungehorsam konsequent bestraft. Das Prinzip galt nicht nur im Elternhaus, sondern auch in der Schule. Nichts anderes erlebte ich später an der Universität: Wer brav seine Hausarbeiten nach dem vorgegebenen Muster ablieferte und in den Prüfungen die gewünschten Antworten gab, erhielt gute Noten und durfte weiterstudieren.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie verzweifelt ich war, nachdem ich im mündlichen Prüfungsfach „Psychopathologie“ trotz sorgfältiger Vorbereitung nur eine Vier erhalten hatte. Mein Professor meinte damals, er hätte noch nie eine so schlechte Leistung wie meine erlebt. Mein einziger Fehler war gewesen, dass ich mich ihm nicht unterworfen hatte. Ich hatte u. a. geäußert, dass Homosexualität zwar in vielen (damaligen) Lehrbüchern als pathologisch betrachtet würde, ich diese Sichtweise aber nicht teilte. Als Psychiater war mein Prüfer jedoch vom Krankheitswert der gleichgeschlechtlichen Sexualität zutiefst überzeugt und bestrafte mich für meine abweichende Meinung mit einer schlechten Note.

Einige Jahre später, nachdem ich selbst Mutter geworden war, begann ich sehr bewusst, erwachsen zu werden. Ich gestattete mir immer öfter, selbstständig zu denken, zu handeln und Verantwortung für mich zu übernehmen. Fortan tat ich manches, was die Umgebung nicht billigte. Das hatte nichts mit Trotz zu tun, sondern mit meiner Entscheidung, mein eigener Richter zu sein und das Urteil der anderen nicht mehr wichtig zu nehmen. Ich folgte meinem inneren Kompass.

Nachdem der innere Befreiungsprozess erst in Gang gekommen war, wurde mein Leben endlich erfüllt. Ich setzte mir ehrgeizige Ziele und fand stets Mittel und Wege, sie zu erreichen. Und ich gestaltete alles nach meinen eigenen Vorstellungen. So bin ich wohl weit und breit die einzige Trainerin, die mit Kuchenblechen voll Selbstgebackenem in den Händen und mit zwei großen Hunden an ihrer Seite von Behörde zu Behörde zieht. Es wurde möglich, weil ich es wollte.

Worum es geht

Solange wir noch Kinder sind, bestimmen die Erwachsenen den Kurs. Das ist ganz natürlich, jedoch muss irgendwann der Zeitpunkt kommen, an dem jeder selbst das Steuer übernimmt. Das gelingt leider nicht immer. Die Gründe dafür sind vielfältig: Bequemlichkeit, Angst, äußere Widerstände, innere Orientierungslosigkeit, vermeintliche Sachzwänge usw. Das Ergebnis ist ein fremdbestimmtes Leben, gekennzeichnet von Anpassungsbereitschaft statt von Einzigartigkeit.

Wer sich aber für ein selbstbestimmtes Leben entscheidet, steht vor einer Herausforderung. Er muss seine Ziele selbst wählen und an ihrer Verwirklichung arbeiten. Hier kommt die Fähigkeit zum Selbstcoaching ins Spiel.

Das Wort „Coach“ leitet sich vom ungarischen „kocsi“ ab und bedeutet „Kutsche“. Eine Kutsche ist ein Transportmittel, mit dem man von A nach B gelangt. Genauso ist Coaching zu verstehen: Es vermittelt Haltungen und Methoden, mit deren Hilfe man sein Ziel erreicht. Dieses besteht darin, die eigenen einzigartigen Gaben und Prioritäten zu erarbeiten und alles daran zu setzen, dass man tun, sein und haben kann, was man sich wünscht.

Wer sich dafür entscheidet, sein eigener Coach zu sein, geht implizit von folgenden Grundannahmen aus:

- Jeder Mensch ist einzigartig und trägt in sich alle Ressourcen, die er braucht, um das Leben zu führen, das er sich wünscht.
- Die eigenen Möglichkeiten sind viel größer, als man selbst bisher glaubte.

- Jeder Mensch ist frei und kann sein Verhalten wählen.
- Jeder Mensch handelt in jeder Situation nach bestem Vermögen. Jede Verhaltensweise birgt eine positive Absicht. Darum erübrigen sich Vorwürfe.
- Körper, Geist und Psyche bilden ein System. Deshalb hat jede Veränderung in einem dieser Teile Auswirkungen auf das gesamte System.
- Fehler sind unvermeidlich und dienen der Handlungsoptimierung.

Zudem erfordert Selbstcoaching eine besondere Haltung und einen besonderen Umgang mit sich selbst: Statt die Aufmerksamkeit auf die eigenen Defizite zu richten, werden die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten fokussiert. Der innere Coach kritisiert nicht, er baut auf und ermutigt. Es kann überaus effektiv sein, vom inneren Kritiker zum inneren Coach zu wechseln. Der innere Kritiker ist jene Instanz in uns, die streng urteilt und uns dazu anhält, alle Regeln zu befolgen, alles richtig zu machen. Damit will er uns davor bewahren, Fehler zu machen, Misserfolg zu erleiden oder Ablehnung zu erfahren. Er konzentriert sich zu diesem Zweck auf das Defizitäre. Das ist manchmal durchaus hilfreich, aber wer wirklich vorankommen will, muss den inneren Coach in sich kultivieren (Tab. 2.1).

Erfolgreiches Selbstcoaching würdigt immer die eigene Individualität und Geschichte. Wir sollten niemals Zeit und Energie darauf verschwenden zu wünschen, wir wären jemand anders, hätten ein anderes Schicksal, andere Eigenschaften oder Talente. Wir sind in Ordnung – so, wie wir sind. Und wer sich daranmacht, zu kultivieren, was in ihm steckt, kann weiter kommen, als er es je für möglich gehalten hätte. Es gibt genug Potenzial in jedem von uns, niemand braucht andere zu beneiden. Wir sind auch keine Opfer der Umstände, unserer Eltern, unserer Gene oder des Schicksals. Wir besitzen die Freiheit, unser Denken und Handeln zu wählen und können auf diese Weise jederzeit Veränderungen in unserem Leben

Tab. 2.1 Vom inneren Kritiker zum inneren Coach

Der innere Kritiker	Der innere Coach
Weist auf Fehler hin, orientiert sich an bestehenden Ge- und Verboten	Weist auf Möglichkeiten hin, nutzt die Fantasie und macht Gedankenexperimente
Macht nieder	Baut auf
Mahnt zur Vorsicht	Macht Mut
Beurteilt Aktuelles und Vergangenes	Entwirft eine bessere Zukunft
Weist Schuld zu, macht Vorwürfe	Sucht nach Lösungen
Orientiert sich an den Anforderungen der Umwelt	Fragt nach Sehnsüchten und Wünschen
Legt fest, was man nicht tun und sein kann	Untersucht, was man tun und sein könnte
Bremst	Setzt Energie frei

bewirken. Sämtliche Erfahrungen, die wir machen, auch die negativen, eröffnen uns Chancen und verschaffen uns Vorteile. Denn nichts ist aus sich selbst heraus positiv oder negativ. Alles, was wir erleben, kann uns von Nutzen sein, wenn wir wollen. Es liegt immer an uns selbst zu entscheiden, ob wir die Dinge für oder gegen uns arbeiten lassen!

Genau darin liegt die Basis für erfolgreiches Selbstcoaching:

- die Entschlossenheit, die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen zu nutzen, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen
- die Fähigkeit, sich selbst zu ermutigen
- die Bereitschaft, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, und das Beste daraus zu machen.

Allerdings müssen noch ein paar Dinge hinzukommen, damit Selbstcoaching wirklich gelingt:

Die **Klarheit über die eigenen Ziele** ist Voraussetzung für erfolgreiche Veränderungsprozesse. Wir müssen für jeden Bereich unseres Lebens herausfinden, was uns wichtig ist. „Wer vom Ziel nichts weiß, kann den Weg nicht haben, wird im selben Kreis all sein Leben traben.“, mahnte Christian Morgenstern. Wir brauchen eine Richtung und auch Kriterien, die uns erkennen lassen, wie nah wir dem Ziel bereits gekommen sind. Bei anspruchsvollen Zielen ist es sinnvoll, Zwischenziele zu formulieren. Es geht nicht darum, möglichst schnell anzukommen! Viel wichtiger ist es, den Weg zu genießen.

Selbstvertrauen verleiht die tiefe Überzeugung, dass einem Gutes zusteht und es auch in der eigenen Macht liegt, ehrgeizige Ziele zu erreichen. Mehr zum Thema Selbstvertrauen finden Sie in Kap. 1.

Die Fähigkeit zum **Perspektivenwechsel** ist überaus nützlich, wenn es Probleme zu lösen gibt. Je flexibler das Denken, desto effektiver das Handeln. Mehr zum Thema Perspektivenwechsel finden Sie in Kap. 26 „Der andere Blick“.

Auch der **bewusste Einsatz von Ressourcen** ermöglicht, so manche Schwierigkeit zu überwinden. Viele Menschen sind sich allerdings ihrer Ressourcen nicht bewusst und können sie deshalb nicht gezielt nutzen. Dennoch verfügt jeder Mensch über sehr vieles, was das Vorankommen erleichtert: die eigenen Talente, Erfahrungen, Freunde, positive Glaubenssätze, Kreativität, Mut, Neugier, das Internet, Problemlösetechniken usw. Für den geschulten Blick gibt es kaum etwas, das nicht zur Ressource werden kann.

Zuversicht ermöglicht das nötige Maß an Mut und Risikofreude. Angst ist ein häufiger Grund für ein nur halb gelebtes Leben. Vermutlich verursacht der Mangel an Mut mehr Leid, als sich erlauben lässt. Dagegen hilft die tief verankerte

Überzeugung, dass das angestrebte Ziel im Bereich des Möglichen liegt, trotz aller Schwierigkeiten und Hindernisse. Der feste Glaube an die Machbarkeit hat nichts zu tun mit Leichtsinn oder Blauäugigkeit. Er verleiht aber eine größere Ausdauer und Entschlossenheit und führt schon allein deswegen häufig zum Erfolg.

Eine ausgeprägte **Handlungsorientierung** und **zähe Ausdauer** entscheiden sehr oft über Gelingen oder Scheitern. Sie finden darüber etwas Kap. 29 „Beharrlichkeit“.

Was Sie tun können

Am Anfang steht Ihr Entschluss, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Machen Sie sich klar, dass überall dort, wo Sie nicht entscheiden, andere es für Sie tun. Das, was Sie sich im Leben am meisten wünschen, wird sich in aller Regel nicht zufällig ergeben. Sie müssen dafür arbeiten.

Als nächstes finden Sie heraus, was Sie wollen. Vielleicht haben Sie schon immer ein tiefes Wissen darum besessen, wer Sie sind und welches Leben am besten zu Ihnen passt. Falls nicht, können Ihre Träume Ihnen helfen, es herauszufinden. Gestatten Sie sich Ihre Tagträumereien und nutzen Sie diese Bilder, um zu entdecken, was Sie glücklich machen kann.

Anschließend leiten Sie Ihre Ziele daraus ab. Wie können Sie die Botschaft Ihrer Träume zur Gestaltung Ihres Lebens nutzen? Welche praktischen Konsequenzen wollen Sie aus Ihren Sehnsüchten ziehen? Das erfordert einige vernünftige Überlegungen. Für ein erfülltes Leben müssen Sehnsucht und Vernunft auf geschickte Weise vereint werden. Die Sehnsucht gibt die Richtung vor und der Verstand erledigt die praktischen Aufgaben:

► Erfüllung = Träume + Know-how

Wenn Ihr Plan schließlich fertig ist, gehen Sie los! Bedenken Sie, dass es Hindernisse, Schwierigkeiten, Umwege und Misserfolge geben wird – jedenfalls bei Zielen, die ehrgeizig und aufregend sind. Aber das darf Sie nicht entmutigen. Es kommt nicht darauf an, dass Sie Ihr Ziel so schnell wie möglich erreichen. Wichtiger ist, überhaupt unterwegs zu sein, viele spannende Erfahrungen zu machen und Spaß daran zu haben. Sie werden mit größter Wahrscheinlichkeit irgendwann ankommen, wenn Sie es wirklich wollen.

Und zuletzt bedenken Sie, dass auch die schönsten Ziele häufig ein Verfallsdatum haben: Sie werden also immer wieder aufbrechen müssen, um einen neuen

Weg zu gehen. Wenn Sie wirklich lebendig sind, werden Sie Ihr Leben lang unterwegs sein. Genießen Sie es!

Literaturempfehlung

1. Lemper-Pychlau M (2004) Durch Selbstcoaching zum Erfolg. Herder, Freiburg

Mehr erreichen

36 Bausteine für Ihre Effektivität

Lemper-Pychlau, M.

2015, XI, 215 S. 2 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-05778-7