

2

Systemisches Coaching

Zusammenfassung In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was ist Systemisches Coaching? Wo liegen die Ursprünge dieser Beratungsform und was sind ihre Ziele?

Systemisches Coaching ist etwas, das mein Denken völlig verändert hat. Für mich ist es weit mehr als nur eine Coachingmethode. Für mich ist es eine Haltung. Eine ressourcenorientierte, auf Lösungen fokussierte Haltung des Gelingens, die davon ausgeht, dass jeder alle Ressourcen schon in sich trägt, um ein Problem zu lösen. Wir holen sie nur wieder ins Bewusstsein, aktivieren sie durch unsere Arbeit. Manchmal wechseln wir auch „nur“ den Blick, die Perspektive, und wählen so eine neue Bewertung unserer Situation.

Systemisches Coaching entstammt der Familientherapie und ist eine Beratungsform ohne Ratschlag, die sich nur für Lösungen interessiert und wenig für Gründe wie Ursachen. Die systemische Arbeit nennt sich oft auch Kurzzeit-Beratung, weil der Klient, ich möchte ihn ab jetzt Coachee nennen, schon nach der ersten gemeinsamen Sitzung mit neuen Maßnahmen, Handlungsalternativen und vielleicht sogar schon Lösungen in den Alltag entlassen wird. Wir beschäftigen uns gemeinsam mittels vieler „Methoden“ und Interventionen ausführlich mit der Zukunft und dem, was sein soll. Natürlich gibt es auch Raum, um das Problem genau zu beleuchten. Was in unserem Fall aber nur heißt, dass wir es genau verstehen wollen, nicht jedoch seine Gründe. Die Namensgebung „systemisch“ – und das ist das Besondere an systemischer Beratung– sagt außerdem aus, dass jeweils das gesamte „relevante Umfeld“ mit in die Beratung einbezogen wird. Der Coachee wird also nicht isoliert betrachtet, sondern unter Einbeziehung des relevanten Umfelds wie z. B. der Familie oder den Kollegen (Familiensystem/Arbeitssystem). Steve DeShazer, Psychotherapeut und Autor aus den USA prägte den Satz:

Der Lösung ist egal, wie das Problem entstanden ist.

Systemisches Coaching ist:

- Lösungsorientiert
- Beratung ohne Ratschlag
- Schnell umsetzbar und wirksam
- Arbeit für die Zukunft
- Handlungsorientiert
- Gut, um neue Perspektiven einzunehmen

In den folgenden Kapiteln möchte ich einerseits sofort umsetzbare „Tools“ für die Leser vorstellen. Darüber hinaus möchte ich meine Arbeit an tatsächlichen Fallanalysen schildern sowie die Wichtigkeit der mentalen Arbeit und Stärke durch ein Interview mit Spitzensportlern verdeutlichen. Das Buch bietet neben Einblicken in die systemische Arbeit auch wirksame Erkenntnisse aus der Psychologie, aus dem Bereich Leadership sowie der modernen Wirtschaftswelt, von der wir als Coaches für die Zukunft lernen können.

Systemisches Coaching im Leistungssport

Bedürftig, C.

2018, XIII, 161 S. 2 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-15400-4