

Ich coach

»Nehmen Sie sich selbst am wichtigsten – und entlarven Sie Ihre falschen Überzeugungen.«

CLAUDIA FREUND, FÜHRUNGSTRAINERIN & COACH

WERTSCHÄTZUNG
UND SELBSTLIEBE

mich selbst!

GEWUSST WIE. Sie suchen Rat – aber bitte keine guten Ratschläge? Mit acht einfachen Tools können Sie sich selbst aus kniffligen Situationen hieven. Topcoaches zeigen, wie Sie Ihr bester Berater werden. Zum Mitmachen!

Profisportler haben einen, Topmanager haben einen, Spitzenpolitiker haben einen: einen persönlichen Coach. Er hilft, Ziele zu identifizieren und zu verwirklichen, Entscheidungen zu treffen und das Leben nach den eigenen Bedürfnissen zu organisieren. Um glücklich und authentisch zu leben – beruflich und privat. Und auch Sie können Ihren eigenen Coach zu Rate ziehen. Einen, der Ihnen am aller-nächsten ist: Sie selbst! Lesen Sie im großen WOMAN-Selbst-coaching-Special, wie Sie Ihr bester Berater werden:

1 Sie allein entscheiden über Ihr Leben. Zu Beginn des Selbst-coachings streichen Sie alle „Ich sollte“ aus Ihren Gedanken. Ersetzen Sie diese durch „Ich darf“. Werden Sie sich der Bedeutung bewusst: Sie dürfen erfolgreich sein! Sie dürfen glücklich sein! Sie dürfen es anders machen als bisher! Und: Sie dürfen es anders machen als die anderen. Sie dürfen Ihre Welt verändern und so gestalten, wie Sie es möchten. Werden Sie sich dessen bewusst! Coach und Core-Leadership-Trainerin Claudia Freund weiß, warum diese Einsicht gerade für das weibliche Geschlecht so wichtig ist: „Viele Frauen sehen das Glück der anderen oft wichtiger als ihr eigenes. Doch nur wer gut zu sich selber ist, kann auch gut zu anderen sein. Sie sind an erster Stelle!“

2 Entlarven Sie Trugschlüsse. „Wir alle kennen solche Sätze, die uns in der Kindheit, vom Partner oder anderen Personen gesagt wurden“, erklärt Expertin Freund. Beispiel: „Als Frau musst du ▶

FOTOS: CLAUDIA BOKWEEB



»Abstand zum Problem hilft bei der Lösung. Humor kann hier wahre Wunder wirken!«

SONJA HAUNOLD,
UNTERNEHMENSBERATERIN

**TIEFGANG, GEPART
MIT LEICHTIGKEIT**

WOMAN 181



»Wer anderen gern Schuld zuweist, wird selbst auch gern mit Schuld beladen. Lösen Sie sich davon!«

DORIS RIHA, UNTERNEHMENSBERATERIN UND COACH

EIGENVERANTWORTUNG
STATT SCHULDZUWEISUNG

► immer lächeln“, „Du musst freundlich sein“, „Männer sind wichtiger als Frauen“, „Du musst überdurchschnittlich gut sein“, „Es gibt keine Liebe ohne Leid“, „Ich kann mich nicht verkaufen“, oder „Ich schaffe alles“. Diese – oft bis zur Selbstausbeutung gehenden – Leitsätze sitzen tief. Das Tückische: Sie beeinflussen Ihr Verhalten, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Kernstück des Selbstcoachings: trügerische Überzeugungen aufspüren und auf den Wahrheitsgehalt überprüfen.

■ **ÜBUNG.** Notieren Sie 15 Minuten lang Glaubenssätze, die Sie gut kennen aus Ihrem Leben. Stellen Sie sich anschließend bei jedem Satz folgende Fragen: Will ich diesen weiterhin in meinem Leben belassen? Was passiert, wenn ich ihn loslasse?

3 Leben Sie nach Ihren eigenen Idealen. Das „Ich sollte“ haben Sie bereits aus Ihren Gedanken gestrichen. Nun formulieren Sie für jedes „Ich sollte“ ein neues Ziel. Das kann im Kleinen beginnen. Z. B.: „Ich möchte, dass der Chef meine Leistungen besser sieht.“ Überlegen Sie, was Sie zur Verwirklichung tun müssen. Z. B. mehr kommunizieren, etwa indem Sie Ihren Boss in prägnanten E-Mails gut dosiert über Arbeitsschritte auf dem Laufenden halten. Oder sich in der Kaffeeküche schon morgens locker-flockig im Smalltalk über News austauschen. Doris Riha, Systemischer Coach, rät zu einer zeitlichen Zuordnung der Schritte und des Ziels: „Alles, was ich in einen zeitlichen Rahmen bringen kann, fühlt sich als machbar an“, so die Expertin, „das hilft dabei, zu spüren, dass ich selbst gestalten kann.“ Fragen Sie also: „Bis wann möchte ich das Ziel erreichen?“ Bedenken Sie: Beim Aufspüren der eigenen Ziele stößt man immer wieder auf solche, die möglicherweise gar nicht mehr

LESESTOFF. „Selbstcoaching für Frauen“, Gisela Haasen, Kösel, € 15,-; und „Selbstcoaching“, Claus Epe, Rowohlt, € 7,-.



aktuell sind. Riha: „Nehmen Sie sich die Freiheit, überholte Zielvorstellungen zu verwerfen, wenn Sie jetzt nicht mehr zu Ihnen passen.“

■ **ÜBUNG.** Schreiben Sie Ihre neuen Ziele auf. Notieren Sie anschließend Punkt für Punkt die nächsten Schritte, die Sie umsetzen werden. Finden Sie dabei mindestens einen Punkt, der Sie schon heute Ihrem Ziel näher bringt – auch wenn der Step noch so klein ist! Also: Was können Sie heute schon tun oder anders machen?

Anschließend stellen Sie sich die Fragen: Wann haben Sie schon mal ein ähnliches Ziel erreicht? Und: Wie haben Sie es dorthin geschafft? Welche Eigenschaften haben Ihnen geholfen? Notieren Sie diese! Ihre Stär- ►

► ken sind Ihre Ressourcen. Diese werden Ihnen jetzt helfen.

4 **Werden Sie sich Ihrer selbst bewusst.** Niemand auf dieser Welt ist so einzigartig wie Sie. Jede von uns hat Stärken und auch sogenannte Schwächen, die sich je nach Situation aber auch als Stärken einsetzen lassen. Wissen Sie, was Sie genau so einzigartig macht? Ein Coaching-Tool hilft:

■ **ÜBUNG.** 1. Schreiben Sie alle Eigenschaften, die Sie ausmachen, auf ein großes Blatt Papier. Das können ganz unterschiedliche Wörter sein wie „fröhlich“, „ernsthaft“, „angepasst“, „aufbrausend“, „leicht beleidigt“ usw. Damit's besser klappt, helfen Ihnen folgende Fragen: Was würde Ihre beste Freundin über Sie sagen? Ihr Vorgesetzter? Ihre Nachbarin? Ihr Partner? Schreiben Sie alles auf, und entdecken Sie die vielen Facetten Ihrer Persönlichkeit! 2. Unterstreichen Sie nun mit einem roten Stift jene Eigenschaften, die Sie an sich mögen und die auch für andere sichtbar sein sollen, z. B. Wörter wie „kommunikativ“ oder „spontan“. Nun unterstreichen Sie grün jene Verhaltensweisen, die mehr in den Hintergrund treten sollen, z. B. „schüchtern“ oder „arrogant“. Der Clou: Wenn Sie es sich bewusst machen und es wollen, können Sie Ihr Verhalten ändern. Fragen Sie sich auch, wann Ihnen die Eigenschaften, die Sie nicht so mögen, schon einmal geholfen haben. Z. B. Schüchternheit oder Arroganz kann auch schützend sein. Vielleicht ist ein Schutz manchmal ja gar nicht so übel, wie Sie denken.

5 **Sie sind kompetent, Ihre Probleme zu lösen.** Es ist paradox: Beim Angehen von Problemen blockieren sich viele Menschen selbst. Dabei sind genau Sie der einzige Experte für „Ihre“ beste Lösung. Wer könnte besser wissen, was gut für Sie ist – wenn nicht Sie selbst? Wie hinderlich diese selbst auferlegten Blockaden sind, weiß auch Profi Sonja Hainold aus der Coachingpraxis: „Sobald man ein Problem als Bestandteil des eigenen Lebens oder gar der eigenen Persönlichkeit sieht, kommt man nicht heraus! Man



»Wer immer gefallen will, sagt immer ja. Zeigen Sie Ihre Grenzen auf – mit einem Nein!«

SONJA RADATZ, BERATERIN
& SYSTEMISCHER COACH

SAGEN SIE EIN
KLARES NEIN!

verliert die Neutralität.“ Anstatt mit dem Problem zu verschmelzen, ist eine radikale Trennung angesagt: Das eine sind Sie. Das andere ist das Problem. Achtung: Nicht immer ist eine schnelle Lösung sinnvoll. Schritt eins ist, das Problem abzukoppeln.

■ **ÜBUNG.** 1. Benennen Sie Ihr Problem, Ihr Anliegen, und schreiben Sie es auf. 2. Wie würde eine andere Person aus Ihrem Leben, die Dinge normalerweise ganz anders löst als Sie, an die Sache herangehen? Z. B. Ihr Bruder, Ihre Putzfrau? Lassen Sie auch skurrile Denkansätze zu, das löst oft Denkblockaden und bringt Leichtigkeit in die Schwere: Wie würde Ihr Hund das Problem anpacken? Oder Ihr Kind? Überlegen Sie, was für Sie dabei ist, das Sie weiterbringt.

Um Abstand zum Problem zu bekommen, hilft oft auch eine

Metapher. Beispiel: Sie verhalten sich wie viele Frauen oft zurückhaltend, das belastet Sie, und Sie wollen es ändern. Sonja Hainold stellt einem Klienten gern die Frage: „Wenn die Zurückhaltung eine Person wäre, wie groß

wäre sie? Und: Wie sieht sie aus?“ Die Personifizierung eines Problems verführt einen auch oft zu einem Lächeln. Und: „Sobald ich über mein Problem auch lachen kann, kann ich es leichter lösen.“ ►

NICHT OHNE MEINEN COACH

Jeder Berater braucht einmal die Profisicht von außen. Auch Sie als Ihr eigener Coach! Hier bekommen Sie neue Energie:

- **WWW.FREUND.AT** Wer andere wertschätzend führen will, muss zuerst sich selbst wertschätzen und führen können, sagt Coachingprofi Claudia Freund und bittet zum Core-Leadership-Training. Für alle, die selbst Verantwortung übernehmen wollen!
- **WWW.ISCT.NET** Topcoach Sonja Radatz, Gründerin und Inhaberin des Instituts für Systemisches Coaching, berät (angehende) Führungskräfte in Job- und Lebensfragen,

ohne Ratschläge zu geben.

- **WWW.COACH-IF.NET** Die Unternehmensberaterinnen Doris Riha und Sonja Hainold coachen in Sachen Selbstmanagement, emotionale Führung, Sozialkompetenz und Teams. Wenn Sie mehr Lust an Job und Leben haben wollen, sind Sie hier richtig.
- **WWW.PARTNERS4.AT** Mediation und Konfliktlösung auf andere Art mit Michaela Faulhammer und Kolleginnen.

FOTOS: CAULDA BOKVEER

»Konflikte entstehen, wenn der andere sich bedroht fühlt. Versuchen Sie, ihn zu verstehen.«

MICHAELA FAULHAMMER, MEDIATORIN UND COACH



KONFLIKTE DURCH VERSTEHEN LÖSEN

➤ **6 Sagen Sie nein, wenn Sie genug haben.** Sie selbst sind die Person, die Verantwortung für Ihr Handeln übernehmen kann. Hat Ihnen der Chef zu viel Arbeit aufgebürdet? Hetzen Sie nach dem Büro zur nächsten Einladung, obwohl Sie endlich wieder einmal Zeit mit Ihren Kindern verbringen wollten? Sonja Radatz, Leiterin des Instituts für Systemisches Coaching, plädiert für eine klare Ansage: „Wer nicht nein sagt, kommuniziert ein Ja – und darf sich dann nicht wundern, wenn er es verantworten muss.“ Dabei ist nein sagen gar nicht so schwer. Schließlich wissen wir tendenziell ganz gut, was wir nicht wollen. Der Ton macht die Musik. Radatz: „Oft

kommt nicht das Nein schlimm an, sondern die Art, wie wir es sagen!“ Hier einige Tipps, wie’s leichter fällt: 1. Entscheiden Sie sich klar für das Nein, und behalten Sie es im Kopf. 2. Sprechen Sie diese vier Buchstaben aus: Formulieren Sie ein eindeutiges Nein. 3. Seien Sie bestimmt und stark, aber lächeln Sie auch ruhig, wenn Sie einen Auftrag ablehnen. Ein authentisches Lächeln entwirft und entkrampft. 4. Zeigen Sie Interesse, und signalisieren Sie Engagement bei der Suche nach Alternativen. 5. Streichen Sie Konjunktive – ganz schlimm: kombiniert mit „Aber“ – aus Ihrem Sprachgebrauch, zum Beispiel: „Ich würde ja gern, aber ...“ Man nimmt Ihnen das

Nein nicht ab, weil es unklar ist.

■ **ÜBUNG.** Wann ist es Ihnen gelungen, nein zu sagen und sich daran zu halten? Wie hat Ihr Umfeld reagiert? Wie haben Sie sich gefühlt, und wie haben Sie es geschafft, dieses Nein durchzuhalten? So wie damals werden Sie es jetzt wieder schaffen.

7 Fragen Sie nicht nach der Schuld. „Wer hat schon wieder einen Fehler gemacht?“ „Warum wurde das Projekt X verhaucht?“ „Du bist schuld!“ „Ich bin schuld!“ Was bewirken Sätze wie diese in Ihnen? Wahrscheinlich nicht gerade Positives. „Meist weiß es der Betroffene ohnehin selbst, wenn

er etwas verbockt hat“, sagt Unternehmensberaterin Doris Riha. „Wenn ein Kind ein Glas runterwirft, stellen wir es auch nicht an den Pranger, sondern leiten alle Schritte in Bewegung, die Situation zu lösen: Wir kehren die Scherben zusammen, damit sich niemand verletzt.“ Auch im Beruf kostet die Suche nach der Schuld wertvolle Zeit. Und: Sie demotiviert, drückt die positive Energie. Riha: „Streichen Sie das Wort ‚Schuld‘ aus Ihrem Wortschatz. Bedenken Sie, dass eine Person, die gern Schuldzuweisungen macht, auch gern von anderen mit Schuld beladen wird.“ Und darauf hat doch keine(r) wirklich Lust.

8 Nehmen Sie Konflikten den Zündstoff. Jeder kennt es: Kollegen, die man nicht riechen kann. Situationen, in denen man aneinanderkracht – oder subtile Sticheleien zu spüren kriegt, ohne dass die Sache jemals angesprochen wird. „Konflikte entstehen, wenn Personen Gegensätze im Denken, Willen oder Fühlen erleben und diese durch Handlungen zum Ausdruck bringen“, präzisiert die Wiener Beraterin und Mediatorin Michaela Faulhammer. „Wir nehmen ein Ereignis als bedrohlich wahr, und sofort folgt eine emotionale Sicherheitsüberprüfung. Das Konfliktmuster ist in Gang.“ Dabei ist es doch eigentlich völlig utopisch, um eine einzige Wahrheit zu ritzen, denn jeder denkt, fühlt und handelt eben anders. Ein „Richtig“ und „Falsch“ gibt es demnach nicht. Wertschätzung und Respekt für andere Personen und Sichtweisen heißt die Zauberformel, mit der Sie den Boden für Kompromisse ebenen können. Das Bedürfnis nach Wertschätzung trägt jede(r) in sich.

■ **ÜBUNG.** Üben Sie diese Wertschätzung für unterschiedliche Betrachtungsweisen in alltäglichen Situationen, z. B. beim morgendlichen Kaffee: Ihr Partner trinkt ihn mit Zucker, Sie trinken ihn schwarz. Beides ist okay!

SUSANNE PROSSER ■

Wie bereit sind Sie für Veränderung? Machen Sie den großen WOMAN Test auf Seite 187!

FOTOS: CALIDA BOKVEER