



30. APRIL 2024

SELBSTCOACHING

CHANCEN, GRENZEN UND RISIKEN DES SELBSTCOACHINGS

ANONYM

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	2
2 Coaching	3
2.1 Was Coaching ist	3
2.2 Was Coaching nicht ist	4
3 Selbstcoaching	5
3.1 Was ist Selbstcoaching	5
3.2 Mögliche Methoden und Tools im Selbstcoaching	5
3.3 Chancen, Grenzen und Risiken des Selbstcoachings	8
3.3.1 Chancen	8
3.3.2 Grenzen	9
3.3.3 Risiken	10
4 Fazit	10
Literatur- und Quellenverzeichnis	11

1 Einführung

In den letzten Jahren hat Persönlichkeitsentwicklung und auch Persönlichkeitswachstum zunehmend an Bedeutung gewonnen. Es gibt zahlreiche Autorinnen und Autoren, die Bücher über Persönlichkeitsentwicklung veröffentlicht haben. Darüber hinaus gibt es auch viele weitere digitale Quellen in den sozialen Medien über die Methoden zur persönlichen Entwicklung und Wachstum beschrieben werden und der Entwicklungsprozess durch Personen, die sich als Expertinnen oder Experten bezeichnen, begleitet und unterstützt wird.

Auch Coaching erfuhr in den letzten Jahren einen regelrechten Boom. Zum einen ist das Angebot an Coaches stark angestiegen; zum anderen ist aber auch bei Individuen und Unternehmen ein vermehrtes Interesse da durch Coaches bei der persönlichen Entwicklung im privaten oder beruflichen Bereich begleitet zu werden.

Diese beiden Elemente, Persönlichkeitsentwicklung und Coaching, betrachtend kam mir dann während der Coaching Ausbildung folgender Gedanke: Wie praktisch wäre es, wenn ich während und vor allem nach meiner Ausbildung zum Systemischen Coach, die Methoden nicht nur für Klientinnen und Klienten in meinem Umfeld anwenden kann, sondern im Sinne von „Selbstcoaching“ auch selbst davon profitieren kann. Wie sich in meiner Recherche herausstellte, ist „Selbstcoaching“ als solches auch bereits in Büchern oder online beschrieben worden. Ich persönlich bin der Meinung, dass Selbstcoaching viele Chancen bietet, man sich aber die Grenzen und auch Risiken bewusst machen sollte.

In dieser Arbeit wird beleuchtet, was Coaching und was kein Coaching ist. Daran anschließend wird aufgezeigt, was unter Selbstcoaching zu verstehen ist, welche Methoden hierbei möglicherweise angewendet werden können und welche Chancen, Grenzen und Risiken es gibt. Abschließend wird in einem Fazit die gesamte Arbeit noch einmal zusammenfassend betrachtet.

2 Coaching

2.1 Was Coaching ist

Allgemein

Unter Coaching versteht man sowohl die Beratung als auch Begleitung von Personen zu einem Anliegen (Coachee/Klient). Coaching ist sowohl individuell als auch zeitlich begrenzt. Im Gegensatz zu anderen Ansätzen wie zum Beispiel der klassischen Beratung, ist Coaching darauf ausgelegt, dem Coachee keine direkten Lösungen vorzuschlagen, sondern den Coachee im Prozess durch Methoden, wie beispielsweise einfache und gezielte Fragestellungen, dabei anzuregen, seine eigene Lösung für das persönliche Anliegen zu entwickeln. Coaching wird nicht nur für Einzelpersonen angeboten, sondern kann auch in Gruppen, Teams oder in Projektteams genutzt werden. ¹

Mögliche Anliegen im Coaching

Die Anliegen, die im Rahmen eines Coachings bearbeitet werden, können sehr breit gefächert sein.

Häufig sind es Anliegen aus den folgenden Themenbereichen:

- Wunsch nach Persönlichkeitsentwicklung
- Veränderungen im beruflichen wie auch privaten Kontext
- Probleme mit anderen Personen, sowohl privat als auch beruflich

Wichtig zu wissen ist: Im Coaching kann man nur sich selbst und die eigene Einstellung/den persönlichen Umgang mit dem Anliegen ändern, nicht aber andere Personen.

Ablauf

Jedes Coaching ist individuell und doch gibt es für uns Coaches die gleiche Struktur im Vorgehen.

¹ Vgl. <https://karrierebibel.de/coaching>; Letzter Zugriff 19.04.2024

Kurz zusammengefasst kann ein Coaching, das durchschnittlich ungefähr 45 bis 90 Minuten dauert, folgendermaßen ablaufen:

- Beginn und Orientierung,
- Frage nach dem Anliegen und dem Ziel,
- Auftragsklärung,
- Beschreibung und Analyse des Ist-Zustands,
- Gewünschtes Zielbild und Optionen das Zielbild zu erreichen,
- Festlegung von einer Maßnahme / mehreren Maßnahmen zur Erreichung eines Zwischenziels oder des Endziels,
- Abschluss.²

Was man als Coach bereits zu Beginn der Ausbildung lernt, ist folgender Satz: Kein Coaching ohne Auftrag. Auch sollte man als Coach davon absehen mit eigentlich guter Intention das gelernte Coaching-Wissen ungefragt bei seinem Gegenüber aus dem Freundes-, Bekanntenkreis oder im Arbeitsalltag anzuwenden. Das kann schnell als Übergriffigkeit abgewertet werden und führt im Schlimmsten Fall sogar dazu, dass sich die Person verschließt.

2.2 Was Coaching nicht ist

In den vorherigen Abschnitten wurde ausführlich beschrieben, was Coaching ist. Daraus ableitend lässt sich auch festhalten, was Coaching nicht ist:

- Coaching ist keine Therapie,
- Coaching ist keine klassische Beratung, bei der der Berater dem Klienten Lösungsvorschläge unterbreitet,
- Coaching ist keine Supervision.

² Vgl. <https://www.business-wissen.de/artikel/coaching-gespraech-ablauf-beispiele-phasen/>; Letzter Zugriff 19.04.2024

3 Selbstcoaching

Nachdem nun in dem vorherigen Kapitel auf das klassische Coaching eingegangen wurde, wird in diesem Kapitel das „Selbstcoaching“ betrachtet.

3.1 Was ist Selbstcoaching

Selbstcoaching basiert im Grunde auf den gleichen Leitlinien des klassischen Coachings, siehe Kapitel 2. Der große Unterschied liegt darin, dass es im Coaching zwei Personen mit getrennten Rollen gibt, nämlich Coach und Coachee, wohingegen man diese zwei Rollen im Selbstcoaching gleichzeitig verkörpert.³ Man versucht im Selbstcoaching also sowohl die Rolle des Coaches als auch des Coachees einzunehmen und gedanklich den Coaching Prozess für sich durchzugehen. Selbstcoaching ist eine Reise zum Selbst und ermöglicht, hilfreiche Erfahrungen und Intuition aus dem Unterbewussten an die Oberfläche zu bringen und sich gezielt bewusst zu machen, welche Ressourcen und wie diese bei dem persönlichen Anliegen genutzt werden können. Im Fokus steht die Selbstreflexion, die Selbstentwicklung und die Selbststeuerung, die allesamt einen großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung haben.⁴

Im nachfolgenden Kapitel 3.2 werden zwei Methoden/Tools aus dem Coaching herangezogen und eingeschätzt sowie bewertet, ob sich diese jeweils für ein Selbstcoaching eignen würden. Selbstcoaching hat viele Vorteile, aber auch Grenzen und Risiken, welche in Kapitel abschließend 3.3 aufgezeigt werden.

3.2 Mögliche Methoden und Tools im Selbstcoaching

Es gibt viele Tools, Methoden und Techniken im Coaching, welche die Persönlichkeitsentwicklung und das Erarbeiten von Gestaltungs- und Lösungsansätzen von persönlichen Anliegen ermöglichen. Man kann sich an klassischen Coaching-Fragen bedienen und sich diese laut oder gedanklich selbst stellen. Doch welche Methoden und Techniken über

³ Vgl. Ella Gabriele Amann, 2016, S. 16

⁴ Vgl. <https://www.haufe-akademie.de/blog/themen/persoенliche-kompetenz/selbstcoaching-seien-sie-ihr-eigener-coach/>; Letzter Zugriff 20.04.2024

den Fragenkatalog hinaus lassen sich im Selbstcoaching anwenden, wenn man als innerer Coach die Vorgehensweise für das Tool kennt?

Vorgestellt werden zwei Tools, welche kurz mit Blick auf Vorgehensweise erklärt und anschließend für das Selbstcoaching betrachtet werden:

a) Das GROW Modell

Das GROW Modell ist ein sehr bekannter Ansatz und noch dazu hilfreiches Werkzeug im Coaching, das von Alexander Graham ursprünglich konzipiert und anschließend von John Whitmore weiterentwickelt wurde. Die vier Buchstaben von GROW stehen jeweils für einen möglichen Abschnitt im Coaching und geben dem Coach eine Struktur bei der Gesprächssteuerung:

G steht für **Goal**

R steht für **Reality**

O steht für **Option**

W steht für **Will**

In der **Sequenz „Goal“** geht es darum, dass der Coachee das Thema oder das Anliegen kurz schildert und wie er damit in Zukunft (Ziel) für sich gerne umgehen möchte. Darüber hinaus wird hier der Auftrag an den Coach geklärt. In der **Sequenz „Reality“** unterstützt der Coach den Coachee die aktuelle Situation zu betrachten. Mithilfe von Fragen (z.B. Skalenfrage) wird das Thema/Anliegen und dessen Einfluss für den Coachee genau überprüft. In der **Sequenz „Option“** versucht der Coach mithilfe von gezielten Fragen den Coachee dabei zu befähigen seinen Optionenraum zu öffnen und Lösungsansätze für das Thema/Anliegen zu finden. Die **letzte Sequenz „Will“** ist, vor allem für den Coachee, die entscheidende Phase, denn hier legt der Coachee für sich fest, welche der genannten Lösungsansätze er umsetzen möchte, um dem Zielbild näher zu kommen. Entscheidend dabei ist auch, wie der Name dieser Phase aussagt, die Willenskraft des Coachees. Anschließend wird das Coaching abgeschlossen.⁵

Dieser Coaching Ansatz lässt sich auch im Selbstcoaching anwenden. So kann jemand, der im besten Fall Coaching-Hintergrund und die Grundlagen dieses Werkzeugs zumindest

⁵ Vgl. <https://www.coachhub.com/de/blog/das-grow-coaching-modell>; Letzter Zugriff 20.04.2024

verstanden hat, die verschiedenen Phasen für sich gedanklich durchspielen. Die erste Phase fällt im Selbstcoaching ein wenig anders aus, da eine Auftragsklärung wegfallen kann – außer man möchte sich vorher auch schon als innerer Coachee zu sich und dem inneren Coach committen.

Hilfreich ist es im Selbstcoaching mit der GROW-Methode, sich an einem Fragenkatalog für die jeweiligen Abschnitte G-R-O-W zu bedienen. So kann man sich, ohne gedanklich zu sehr in der Methodik abzutauchen, (fast) vollkommen auf seine Gedanken und Emotionen zum Anliegen/Thema und den Optionenraum konzentrieren. Zudem sind im Fragenkatalog auch Fragen abgebildet, die man sich so sonst nicht gestellt hätte und dadurch anregen den Blick über den Tellerrand hinaus zu richten.

Sicherlich hat das Selbstcoaching mit dieser Methode seine Grenzen, Risiken und auch Nachteile, die im Allgemeinen unter Kapitel 3.3 abgebildet werden.

b) Das Tetralemma

Das zweite Tool ist nicht mehr so allgemein auf alle Anliegen und Themen anwendbar, sondern wird explizit bei der Entscheidungsfindung genutzt: das Tetralemma. Das Tetralemma besteht aus vier verschiedenen Elementen

Position 1: Das Eine,

Position 2: Das Andere,

Position 3: Beides,

Position 4: Keines von Beiden.⁶

Wenn im Coaching Prozess klar wird, dass der Klient/Coachee vor einer Entscheidung steht, sich aber noch nicht ganz sicher ist, wie er sich entscheiden soll, kann das Tetralemma als Technik weiterhelfen. Der Coach unterstützt den Coachee dabei sich beide Optionen – das Eine und das Andere – noch einmal klar vor Augen zu führen. Dabei geht es nicht darum, weiter auf Kopfebene über die verschiedenen Optionen nachzudenken, sondern sich lediglich auf der Herz- und Bauchebene auf die Gefühle und Emotionen einzulassen.

⁶ Vgl. Bernd Birgmeier, Eric Mührel, 2009, S. 106

Nacheinander auf Bodenanker aufgeschrieben kann der Coach den Coachee dazu anleiten sich jeweils auf einen Bodenanker zu stellen und beispielsweise mit geschlossenen Augen in die Emotion zu fühlen. Das liefert dann meist schon erste hilfreiche Impulse für den Coachee. Um den Coachee aber auch über den Tellerrand blicken zu lassen und den Optionenraum zu öffnen, leitet der Coach noch die zwei weiteren Elemente des Tetralemmas an: der Coachee soll sich neben Option 1 und Option 2, noch in Option 3 reinfühlen, die die guten Vorzüge der beiden ersten Optionen verkörpert, und in Option 4 als Keines von beiden.

Im Selbstcoaching ist dieses Modell sehr spannend, denn die Schwierigkeit liegt darin, dass man nicht zu sehr im Denken verharret, sondern sich vor allem auf seine Gefühle fokussieren kann. Zusätzlich könnte es erschwert werden in die Emotion zu kommen, da man sich möglicherweise zu sehr auf die Struktur der Methode konzentriert. Dies könnte man folgenderweise umgehen: Man schreibt die vier Positionen des Tetralemmas bereits auf die vorbereiteten Karten und legt bereits alle Bodenanker. Damit ist der gedankliche Teil und die Vorarbeit gemacht, sodass man sich vollkommen auf die Emotionsebene einlassen kann und im Selbstcoaching von Position zu Position geht. Das Bauchgefühl hilft einem selbst dann einzuschätzen, wie die Positionen zu bewerten sind. Was im Selbstcoaching leider untergeht sind Mimik und Gestik, die ein Coach beim Coachee beobachten würde – außer man filmt sich bei der Durchführung dieser Methode.

3.3 Chancen, Grenzen und Risiken des Selbstcoachings

In Kapitel 3.2 wurden zwei Methoden/Tools mit Blick auf Selbstcoaching betrachtet. Dabei sind bereits Chancen und Grenzen des Selbstcoaching genannt worden. Diese werden noch einmal allgemein in den nachfolgenden Absätzen, ergänzt auch um mögliche Risiken, aufgezeigt.

3.3.1 Chancen

Selbstcoaching ist eine gute Möglichkeit für diejenigen, die sich gerne mit sich selbst und ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen und keine therapeutischen oder allzu komplexen Themen oder Anliegen zu bearbeiten haben. Erfolgreiche Selbstcoachings stärken

das Selbstbewusstsein und haben einen unbewussten wie auch bewussten positiven Einfluss auf den weiteren Verlauf der persönlichen Entwicklung.

Man ist im eigenen Denken und Fühlen und kann auch Themen bearbeiten, die man im Coaching mit einem Coach ungern aussprechen möchte, da sie für einen selbst unangenehm sind.

Selbstcoaching ist kostenlos und damit – den Erfolg des Coachings erstmal außer Acht gelassen - auch für alle Personen zugänglich, die sich Coaching nicht leisten können oder nicht leisten wollen. Man gewinnt gegebenenfalls erste Hinweise und Impulse, die einem helfen könnten, bestimmte Anliegen in Zukunft anders anzugehen.

Selbstcoaching ist überall und jederzeit möglich: man ist nicht an Terminabsprachen mit Coaches gebunden, sondern kann frei entscheiden, wann Zeit für ein Selbstcoaching ist. Das bietet den Vorteil, dass man auch nicht lange auf einen Termin warten muss, sondern kreative oder aktive Phasen für sich nutzen kann.

Es gibt sehr viele Hilfsmittel im Internet oder auch in der (Fach-)Literatur, die im Selbstcoaching genutzt werden können. Darunter zum Beispiel Frageboxen, die einem dabei helfen können, um die Ecke zu denken – und das auch trotz fehlendem Coach.

3.3.2 Grenzen

Das Selbstcoaching bietet nicht nur wunderbare Chancen, sondern hat auch seine Grenzen. Denn wäre Selbstcoaching so einfach, warum würde es dann erfahrene Coaches geben?

Jemand, der sich im Selbstcoaching versucht, sollte sich auch klar vor Augen führen, dass man keine Erfolgsgarantie hat. Eine hundertprozentige Erfolgsgarantie hat man zwar auch nicht mit erfahrenen Coaches – diese schaffen es aber, Coaches aus ihrer Komfortzone und aus der Denk-Blase in das Reich der neuen Ideen zu locken. Und das ist schon eines der Grenzen des Selbstcoachings: Denn jeder Mensch hat einen blinden Fleck und dieser lässt sich nicht so einfach von selbst entdecken.

Eine weitere Grenze des Selbstcoachings sind komplexe Methoden. Denn versucht man sich hier zum Beispiel als unerfahrener Coach an einem Tetralemma, so kann es sein, dass man sich zu sehr im Denken und Umsetzen der Methode verstrickt, anstatt sich einfach auf seine Emotionen einzulassen.

Klar ist auch, dass nicht jede Methode des klassischen Coaching Settings Coach und Coachee im Selbstcoaching angewandt werden kann.

Eine weitere Grenze des Selbstcoachings ist, dass man sich möglicherweise zu sehr unter Druck setzt oder beim Scheitern dessen vielleicht im Frust verliert. Im schlimmsten Fall verliert man ganz den Glauben an der eigentlich tollen (Aus-) Wirkung von Coaching.

3.3.3 Risiken

Das Selbstcoaching hat in der Regel kaum Risiken. Ein Risiko, das es aber in sich hat: Ist man (vielleicht sogar unwissend) psychisch instabil und versucht in einem Selbstcoaching mit selbst zu hoch auferlegten Druck eigene Anliegen oder Krisen zu bewältigen, kann man in ein noch tieferes Loch fallen. Hierbei sei also geraten sich professionelle Hilfe zu suchen. Und das auch nicht bei einem Coach, sondern am besten bei einem Psychotherapeuten.

4 Fazit

Abschließend lässt sich festhalten, dass Selbstcoaching eine hilfreiche Methode ist, um sich selbst weiterzuentwickeln und persönliche Anliegen (versuchen) in einem Selbstcoaching anzugehen. Ein Ausprobieren von Selbstcoaching kann nicht schaden, sondern sogar dabei helfen, sich selbst und das Anliegen noch besser zu verstehen. Für diejenigen, die mit einem Selbstcoaching nicht weiterkommen, bleibt immer noch die Möglichkeit sich von einem der vielen Coaches, die es mittlerweile gibt, coachen zu lassen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

<https://karrierebibel.de/coaching>; Letzter Zugriff 19.04.2024

<https://www.business-wissen.de/artikel/coaching-gespraech-ablauf-beispiele-phasen/>; Letzter Zugriff 19.04.2024

Ella Gabriele Amann. Selbstcoaching. Freiburg: Haufe Lexware GmbH & Co. KG, 2016

<https://www.haufe-akademie.de/blog/themen/persoенliche-kompetenz/selbstcoaching-seien-sie-ihr-eigener-coach/>; Letzter Zugriff 20.04.2024

<https://www.coachhub.com/de/blog/das-grow-coaching-modell>; Letzter Zugriff 20.04.2024

Bernd Birgmeier, Eric Mührel. Die Sozialarbeitswissenschaft und ihre Theorie(n). Positionen, Kontroversen, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2009.