

# Gedanken aus dem Coaching-Alltag

---

EINE ARBEIT ZUM THEMA PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

R. TIETJEN

INKONSTELLATION – SYSTEMISCHE COACHINGAUSBILDUNG  
HANNOVER 2024/25

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>EINLEITUNG .....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>HAUPTTEIL .....</u></b>	<b><u>2</u></b>
1. AUS DER MITTE ENTSpringt EIN FLUSS.....	2
2. DER FRAGENSTELLER.....	4
3. LASST UNS ÜBER WERTE SPRECHEN .....	6
4. BRAUCHEN WIR EINE BESTIMMUNG? .....	8
5. WAS IST DEIN IKIGAI? .....	9
6. FOKUSSIERE DICH AUF KLARHEIT FÜR DIE KLARHEIT DEINES FOKUS .....	11
<b><u>SCHLUSS .....</u></b>	<b><u>12</u></b>
QUELLEN: .....	13

## Einleitung

Was macht Coaching aus? Was sind die Themen, mit denen wir und unsere Coachees uns immer wieder beschäftigen? Und was heißt es eigentlich, für den Prozess verantwortlich zu sein, aber nicht für die Lösung? Was sind Werte und wofür sind sie gut? Wie hilft mir ein klarer Fokus in meiner Selbstfindung? Gibt es einen Sinn des Lebens? Und was bedeutet eigentlich Ikigai?

Als (angehende) Coaches sind wir es gewohnt, offene Fragen zu stellen. Der folgende Text setzt sich in seinen sechs Kapiteln mit einigen dieser Fragen auseinander und zieht dabei sowohl moderne wie antike Coaching-Gurus, als auch eigene, bescheidenere Überlegungen zu Rate.

Wir beschäftigen uns zuerst mit der Rolle des Coaches und im weiteren Verlauf eingehend mit der Persönlichkeitsentwicklung. Hierbei liegt der Fokus auf den individuellen Kern-Werten, ihrem Ursprung und ihrer Rolle in unserem *Way Forward*. Danach begeben wir uns auf die Suche nach dem „Warum“, und erörtern, ob wir eigentlich eine Bestimmung, ein *Purpose* brauchen und was Balance mit Selbstbewusstsein zutun hat. Zuletzt untersuchen wir die Bedeutung von Fokus auf unserem Weg der Entwicklung und Selbstfindung.

## Hauptteil

### 1. Aus der Mitte entspringt ein Fluss

Es war einmal, an einem nicht allzu weit entfernten Ort vor gar nicht langer Zeit, als eine junge Frau Rat bei ihrem älteren, weisen Mentor suchte. Wenn es hilft, dann stellen wir uns vor, dass dieser Mentor in einer Höhle lebte. Vielleicht hatte er sogar einen weißen Bart.

„Ich weiß nicht, was ich tun soll,“ brach es sofort aus der Frau heraus. „Ich könnte mir gut vorstellen, als Coach zu arbeiten, aber ich befürchte, ich bin nicht gut genug.“ Da war vielleicht sogar die eine oder andere Träne in ihren Augenwinkeln.

Der Mentor hatte gehofft, dass sie Neuigkeiten von der Außenwelt brachte und vielleicht auch eine Kanne Tee zum Teilen, aber so ist es halt – das Mentoren-Dasein kann auch seine Schattenseiten haben.

„Warum denkst du, dass du nicht gut genug bist?“ versuchte der Mentor es vorsichtig.

Es war, als wäre ein Damm gebrochen: heraus kamen Wörter wie Imposter-Syndrom, Inkompetenz, Unerfahrenheit und eine ganze Reihe anderer verspürter Unzulänglichkeiten ihrerseits. Zuletzt sagte sie: „Und es birgt so viel Verantwortung gegenüber dem Klienten. Sie schenken mir so viel Vertrauen. Was, wenn ich sie enttäusche?“

Die Frau verscheuchte verzweifelt eine Fliege und ließ sich in ihrer Verwirrung auf den Boden plumpsen. Es gab einen Moment der Stille und dann fügte sie leise hinzu: „Und ich möchte mir sicher sein, dass ich das Richtige tue. Ich habe keine Angst davor, dass es schwierig wird, oder dass ich viel Arbeit investieren muss. Aber es wird Zeit und Kraft benötigen, die ich mir sonst für meine Kinder nehme. Dieses Opfer muss es Wert sein.“

Der Mentor blickte von der Frau in die Ferne auf die Hügel und Berge rund um seinen Rückzugsort und gab sein Bestes, nicht zu seufzen. Er wunderte sich wieder einmal darüber, warum es immer die Besten sind, die so sehr mit dem Glauben an sich selbst kämpfen, während die weniger Sensiblen einfach direkt in den Hafen segeln, ohne rechts und links zu schauen. Er brachte seinen Fokus zurück in das Hier und Jetzt: „Was brauchst du von mir?“, fragte er sanft.

Und so begannen die beiden eine Unterhaltung, so herausfordernd wie eigentlich jede im Coaching. Denn Coaching ist in der Tat herausfordernd. Es geht an den Kern unserer Glaubenssätze, Werte und Annahmen. Es rüttelt an unserem Gerüst von Erwartungshaltungen, Plänen, ja sogar unserer Identität. Und wir als Coaches, auf unserer Reise von unbewusster Inkompetenz zu unbewusster Kompetenz, feiern die Zwischenstadien von bewusster Inkompetenz und Kompetenz, wohlwissend, dass unbewusste Kompetenz meist nur ein Wunschziel irgendwo da vorn am Horizont ist.

Um die Dinge zu nehmen, wie sie kommen, so wie Coaching es voraussetzt, müssen wir uns immer bewusst sein, dass der Flow und das Learning im Prozess keine Einbahnstraße sind. Und so sind sie, wenn überhaupt, seltenst unbewusst.

Die Frau und ihr Mentor nahmen ihre Zweifel und Ängste auseinander und untersuchten, woher sie kamen. Und sie diskutierten ihre Motivation, Coach zu werden, um zu gucken, wie es in ihren *Way forward* passen könnte. Denn sich für etwas zu entscheiden, bedeutet auch

immer, sich gegen etwas anderes zu entscheiden. Zu vergegenwärtigen, wozu wir „nein“ sagen, hilft uns immer auch den Wert dessen zu verstehen, wozu wir „ja“ sagen. Das klingt simpel und selbstverständlich, aber der Mentor fand, dass das Selbst-Verständliche oft alles andere als simpel war.

Uns einschränkende Glaubenssätze bedingen häufig sehr stark unsere Einstellung zur Veränderung und unsere Bereitschaft hierzu.

“In order to change the world, you have to get your head together first.”

- Jimi Hendrix

Und lebte die Frau glücklich bis ans Ende ihrer Tage? Das können wir nicht mit Gewissheit sagen. Aber wir können sagen, dass sie sich als verdammt guter Coach erwiesen hat, denn das war sie bereits.

## 2. Der Fragensteller

Es gibt viele Überlegungen zur Rolle eines Coaches und es scheint etwas zu sein, womit wir uns alle immer wieder beschäftigen. Sind wir Fragensteller, Berater, Mentoren, Resonanzböden, In-Die-Wege-Leiter, Moderatoren, Weise, Feedback-Geber, Herausforderer, Katalysatoren, Hebammen, Zündkerzen, Projektmanager, oder was? Vielleicht sollten wir unsere Tätigkeit, mangels eines besseren Begriffs, erst einmal situatives Coaching nennen. Wir können alles und jeder sein. Wir sind das, was im Moment gebraucht wird. Was auch immer der Coachee und sein Anliegen benötigen. Oder?

Der Hauptstreit scheint auf der Achse Befragung/Beratung zu liegen. Verdienen wir unser Geld, indem wir unsere immense;) Weisheit aus persönlichen und Coaching-Erfahrungen teilen, oder stellen wir unermüdlich Fragen über Fragen, bis der Coachee Erkenntnisse aus dem Äther holt?

Dieses Phänomen bestand schon, als Sokrates sich auf einem athenischen Markt neben einen Fremden setzte und mit ihm ein Gespräch begann. Das tat er offenbar sehr gerne. Alles in allem war Sokrates wohl recht reflektiert. Im wirklichen Leben wahrscheinlich ziemlich anstrengend und nicht besonders gut darin, auf Partys über die Heimbilanz von FC Sparta zu

diskutieren, aber es gibt ja auch Wichtigeres, habe ich gehört. Er hat nie eine Zeile geschrieben, von der wir heute wissen, und dennoch war er einer der größten Influencer aller Zeiten. Seine persönliche Integrität kostete ihn am Ende sogar das Leben, aber das ist eine andere Geschichte.

Der Kern seiner Kunst – die witzigerweise als „sokratische Befragung“ bekannt wurde – besteht darin, dass er scheinbar nicht den Eindruck erweckte, er wolle Menschen belehren. Im Gegensatz zu den damals modischen Sophisten schien es, als wolle er von denen, mit denen er sprach, etwas lernen. Anstatt zu lehren – zu beraten – stellte er Fragen von einem Ausgangspunkt der Unwissenheit heraus. Seine Neugier auf das Thema und den Standpunkt seines Gegenübers kam eher in der Diskussion als im Monolog zum Ausdruck. Offene Fragen, um seinen Partner zum Reden und Entdecken anzuregen. Dann Folgefragen, um tiefer zu gehen und tiefer zu graben. Ein echter Glaube daran, dass sein Gesprächspartner durch seine eigenen Einsichten und Entschlossenheit zum Kerngedanken und möglicherweise zu den Lösungen gelangen wird, die er braucht. Aufgeschlossenheit statt Verurteilung.

Sokrates selbst verglich seine Kunst mit der einer Hebamme, jemand, der das Kind nicht zur Welt bringt, sondern bei der Entbindung behilflich ist. Er sah seine Aufgabe darin, den Menschen dabei zu helfen, die richtige Einsicht hervorzubringen, da echtes Verständnis und Eigenverantwortung von innen kommen müssen.

So weit, so gut. Dies ist auch das Herzstück jedes Coaching-Gesprächs und unserer Coaching - Ausbildung. Aber ist das alles?

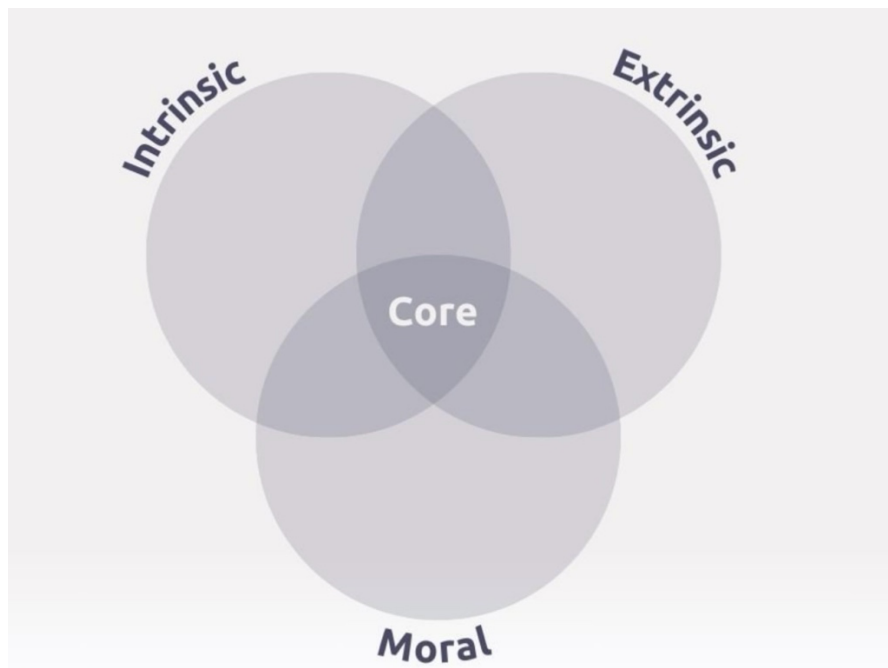
Insbesondere im Bereich Führungskräfte Coaching, aber auch generell im Business-Bereich werden Coaches meist nicht nur aufgrund ihrer Fähigkeiten, sondern auch aufgrund ihrer Erfahrung beauftragt. Daher wird von ihnen oft aufgrund der Vertrautheit mit dem Kontext erwartet, dass sie sich in einem Gespräch einbringen. Und ihre Erfahrung nicht in eine Coaching-Situation einzubringen, also nicht zu beraten, kann manchmal sehr negativ aufgefasst werden. Sicherlich kann es einen Mehrwert haben, wenn diese Erfahrung Teil der Diskussion ist, solange wir uns daran erinnern, dass wir im Dienste des Coachees und seiner Ziele stehen, nicht der unseren. Im Idealfall sind wir nur ein Impulsgeber und nicht Geber der entscheidenden Lösung. Letzteres kann jedoch bei einem Machtungleichgewicht

problematischer sein; zum Beispiel, wenn wir älter sind und/oder in einem bestimmten Bereich als erfahrener gelten als der Coachee.

Wohin führt uns das? Indem wir hinterfragen und diskutieren, was wir im Coaching tun, welche Aufgaben und Rollen von uns benötigt werden und wie wir in unseren Coaching-Beziehungen mehr oder weniger erfolgreich sind, bleiben wir aufgeschlossen und offen für die Suche nach Wegen, uns besser zu entwickeln und zu wachsen. Klingt für mich ein bisschen sokratisch.

### 3. Lasst uns über Werte sprechen

Stellen wir uns mal ein riesiges, wandfüllendes Kreis-Diagramm vor. Und in diesem Bild sind unsere Kern-Werte der zentrale, sich überschneidende Sweet Spot im Zentrum der Bereiche Extrinsisch (Werte, die sich auf Belohnung oder Akzeptanz von außen beziehen), Intrinsisch (Werte, die mit deinem inneren Ich rasonieren) und Moralisch (Werte, die tief in dir verankert sind, durch Kultur oder Glaube). Genau dort in der Mitte, im Herzen und an der Basis aller drei Bereiche.



(vgl. <https://simplish.co/blog/what-are-your-values>)

Sobald wir ein klares Verständnis dieses zentralen Teils haben – was für uns wichtig ist und vor allem, warum es für uns wichtig ist – wird alles andere auf unserer Landkarte viel klarer. Werte sind unser Ausgangspunkt und gleichzeitig auch der rote Faden, der uns an unsere Herkunft bindet. Für die Zukunft sind sie unser Kompass und unser Nordstern. Sie sind die Wurzel unseres *Warums* und die Basis unseres kulturellen Eisbergs. Sie leiten unsere Entscheidungen, Bedürfnisse und Ambitionen.

So einfach ist das.

Und so halte ich auf beruflicher Ebene die Wertefrage in vielen persönlichen Entdeckungsarbeiten mit anderen erst einmal für unausweichlich. Wenn die Grundlage für Entwicklung das *Selbst-Bewusstsein* ist, dann ist es ein guter Anfang, sich über die eigenen Werte bewusst zu sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu tun. Je nach Person und Problem funktioniert dies sehr gut mit klassischen Wertekarten. Man geht das Kartenspiel mit darauf geschriebenen Wertwörtern durch, bis man seine fünf Haupttreiber herausgefiltert hat. Es ist nicht immer leicht, aber es zwingt einen wirklich dazu, jedes Wort und Ihre Interpretation davon zu untersuchen und dann alle bis auf fünf auszusortieren. Die Bedeutungen und Assoziationen dieser fünf Wörter sind für jeden von uns spezifisch. Im Wesentlichen bilden sie unser einzigartiges Selbstverständnis, unseren einzigartigen Beitrag, unseren einzigartigen Weg nach vorne.

So simpel eine solche Übung auch erscheinen mag, sie erweist sich fast immer als überraschend erfolgreich. Wie bei jeder solcher Übungen liegt der wahre Wert der Arbeit dann im begleitenden Dialog und der Reflexion.

Es kann viele Reaktionen auslösen, über Tränen, Lachen, Nicken, Achselzucken, bis Überraschung oder mehr. Einzelpersonen sprechen über ihre Großeltern, Lehrer, Freunde aus Kindertagen, Vorbilder, Eltern und so weiter. Während sie sprechen, verbinden sie die Punkte und verstehen, woher sie kommen, wessen Stimmen sie in ihren Köpfen hören.

(Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/lebenswerte>)

Und in Teams kann es dazu führen, dass Kollegen, die jahrelang zusammengearbeitet haben, sich plötzlich in einem völlig anderen Licht betrachten. Und dennoch muss einem klar sein:

Die Werte eines Menschen aufzudecken, geht bis ins Innerste seines Wesens. Ein Team ist möglicherweise nicht auf die ausgelösten Reaktionen vorbereitet. Vor allem, wenn Menschen starke Überzeugungen teilen, die von traumatischen oder verlustreichen Orten herrühren.

„Unser Wert ist die Summe unserer Werte.“

- Joe Batten

#### 4. Brauchen wir eine Bestimmung?

Ist das nicht die Frage aller Fragen? Es gibt so viele von uns in diesem Bereich, die sagen, dass jeder eine Bestimmung, *#purpose*, haben sollte, etwas, das größer ist als wir selbst, um uns auf unserem Weg nach vorne zu leiten. Bewundernswert, ganz bestimmt, aber vielleicht setzen wir uns mit all dem Gerede über Sinn und Richtung auch unnötig unter Druck. Ist das Leben nicht schon schwierig genug, ohne dass man sich jeden Morgen dafür rechtfertigen muss, aus dem Bett zu kommen?

Bestimmung ist ein großes Wort. Man kann es nennen, wie man will – der Sinn des Lebens, die Daseinsberechtigung, das erstrebenswerte Ziel, die Berufung, das Warum – es ist die große Bitte an jemanden, die nette kleine Antwort auf das zu haben, wofür wir hier sind. Viele aber haben diese Klarheit nicht vor Augen. Vielleicht hat eine Veränderung in ihrem Leben zu einem Fragezeichen hinsichtlich ihrer scheinbaren Bestimmung geführt. Vielleicht haben sie erreicht, was sie als ihre Ziele betrachteten, und fragen sich: Was nun? Vielleicht haben sie überhaupt nie herausgefunden, was ihr Warum war.

Jedes dieser Szenarien kann um 3 Uhr morgens beängstigend sein, wenn draußen der Wind weht und drinnen der Schlaf fehlt. Ist man ein minderwertiger Mensch, wenn einem diese Antwort fehlt? Natürlich nicht.

Eine gesündere Betrachtungsweise wäre vielleicht die Frage: Wie kann ich gut leben? Wie kann ich meine begrenzte Zeit besser nutzen?

Diesen Standpunkt vertreten Robin Sharma und Mark Manson. Für Sharma kann Berufung zu sehr mit Vermächtnis verknüpft sein, was im Grunde eine Form von Eitelkeit ist, wenn man es aufschlüsselt. Man sollte sich besser darauf konzentrieren, im Hier und Jetzt gut zu leben. Alles

andere wird sich von selbst ergeben. Manson plädiert dafür, dass wir uns auf das konzentrieren, was wir gemäß unseren Werten wirklich gerne tun und was wir für wichtig halten. In beiden Fällen handelt es sich um eine enorme Vereinfachung, im Grunde geht es aber darum, sich nicht zu sehr an all dem aufzuhängen.

Manche brauchen mehr als das. Sie benötigen möglicherweise keine so explizite Absichtserklärung wie das Golden Circle Model von Simon Sinek (Why, How, What) aber sie benötigen eine Art Leitvision, ein Leuchtfeuer in der Ferne, das sie anstreben können. Etwas, was ihnen den weiteren Weg nach vorne zeigt. Vielleicht möchten sie sich einen Namen machen und so gut wie möglich zu etwas beitragen.

Und bei anderen wiederum ist das vielleicht überhaupt nicht auf dem Radar. Sie leben im Hier und Jetzt, wollen einfach nur sein. Vielleicht ist es noch nicht an der Zeit, oder vielleicht ist das Bedürfnis nicht da. Und auch das ist in Ordnung. Man ist gut, so wie man bist.

Die Klarheit des Selbstbewusstseins ist eines der größten Geschenke, die Sie sich selbst machen können. Denn wenn man sich etwas sagt, wie „Ich sollte eine Bestimmung haben“ oder „Ich muss ein würdiges Ziel haben“, kommt diese Stimme direkt oder indirekt von anderen. Mit wem vergleichst du dich? Wessen Meinung ist wichtiger als deine eigene?

Wenn man sich jedoch sagt: „Ich muss einen Weg nach vorne finden“, dann gehören diese Stimme und die Motivation einem selbst. Hier spricht dein Herz. Und wenn dies der Fall ist, wird einem die Arbeit daran zumindest mehr Seelenfrieden geben.

## 5. Was ist dein Ikigai?

Im Japanischen gibt es so viele wunderbare, prägnante Wort-Konzepte. Kontinuierliche Verbesserung? Kaizen. Besseres Management durch Herumlaufen? Gemba. Schönheit im Vergänglichen finden? Wabi-sabi. Oder wie wäre es mit Kintsugi, der Kunst, etwas Kaputtes zu reparieren und es noch stärker zu machen? Wie großartig ist das?

Eines der vielen Konzepte, die Menschen auf der ganzen Welt aus Japan übernommen haben, ist Ikigai, unser Daseins-Grund. Die Idee dahinter ist, dass jeder sein Ikigai hat und dass es wichtig ist, dies zu entdecken, um Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit in unser Leben zu bringen. In Wirklichkeit entstand es aus der Idee heraus, ein erfülltes Leben in allen Bereichen zu führen. Das unten gezeigte beliebte Modell ist jedoch auf die Berufung eingestellt und macht

regelmäßig in verschiedenen Coaching-Formaten die Runde. Die Vollversion besteht aus dem, was ich gut kann (die Aktivitäten und Fähigkeiten, in denen ich gut bin, ob es mir gefällt oder nicht), dem, was ich gerne mache (die Aktivitäten, in denen ich mich verlieren kann), dem, was die Welt braucht (die Dinge, die ich tun kann und die größer sind als ich) und wofür ich bezahlt werde (das Endergebnis für den weiteren Weg).



Alles, was unser Selbstbewusstsein stärkt, ebnet unseren Weg nach vorne. Dafür ist das Ausfüllen der Kreise (und wer mag kein Kreis-Diagramm?) eine wirklich nützliche Aktivität, um Ideen zu generieren und dann auch zu testen, ob sich diese Ideen über die verschiedenen Parameter hinweg überschneiden. Findet man etwas, das alle vier Kreise anspricht, ist man schon auf halbem Weg zur Bestimmung des Lebenszwecks, der wertvollen Ziele, der Berufung, dem Grundes, jeden Morgen aus dem Bett aufzustehen – wie auch immer man es nennen möchte. Vergessen wir jedoch nicht die Wurzeln des Modells. Demnach ist ein gesundes, ausgewogenes Leben ein Leben, in dem die verschiedenen Elemente im Gleichgewicht sind. Wenn du also nach deinem Sinn suchst, was ist dein Ikigai?

## 6. Fokussiere dich auf Klarheit für die Klarheit deines Fokus

Wenn wir uns auf den Weg zu einem erfüllten und zielorientierten Leben machen, ist oft die Rede davon, dass Angst uns zurückhält. Angst vor Veränderung, Angst vor dem damit verbundenen Risiko, Angst davor, einen Fehler zu machen, Angst davor, alles wegzuworfen, wofür wir so hart gearbeitet haben, Angst vor den Kosten, Angst vor diesem, Angst vor jenem. Und Angst kann unbestreitbar ein Deal-Breaker sein. Es ist oft viel schwieriger, sich selbst in die Tat umzusetzen, als wir dachten. Wenn es hart auf hart kommt, kann das Sofa viel gemütlicher und kuscheliger aussehen als damals, als wir aus der Sicherheit unserer Brainstorming-Sitzung heraus elegant den Weg nach vorne planten.

Doch es gibt noch ein paar andere große Probleme, auf die wir achten müssen.

### 2. Klarheit des Fokus

Einer davon ist der Fokus. Schon bei den Stoikern und darüber hinaus war der Fokus ein, nun ja, Fokus der Purpose-Gurus. Irgendwann um 168 n. Chr. ermahnte uns Marcus Aurelius (er taucht häufig auf Zitatseiten auf): „Achten Sie jede Stunde des Tages energisch auf die Erfüllung der anstehenden Aufgabe, mit präziser Analyse, mit unbeeinträchtiger Würde, mit menschlichem Mitgefühl, mit leidenschaftsloser Gerechtigkeit – und indem Sie Ihren Geist von allen anderen Gedanken befreien.“

In jüngerer Zeit und auf ihre eigene unnachahmliche Art fordern uns Coaching-Gurus wie Robin Sharma und Mark Manson immer wieder auf, in einer bestimmten Sache großartig zu werden und dann unser Herzblut dafür zu geben.

Fokus ist eine große Herausforderung. Wir haben so viel Zeit, die uns verschlingt, so viele Ablenkungen, so viele andere Dinge, die wir tun könnten, so viele Wünsche und Forderungen der Menschen um uns herum. Es kann sehr schwer sein, geliebte Menschen zu verträsten und uns von Dingen abzuwenden, an denen wir Spaß haben, soziale Netzwerke und Medien ausschalten, kurz gesagt, die Welt um uns herum auszuschließen und sich nur auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren. Und wie lange wird es dauern, bis unsere Aufmerksamkeit wieder abschweift? Bevor uns zufällige Gedanken in den Sinn kommen? Bevor uns der Kaffeeduft oder die Geräusche des Lebens draußen wieder weglocken? Und dennoch: Fokus ist mehr als Aufmerksamkeit. Es geht am Ende wirklich darum, einen bestimmten Weg zu

wählen und diesen unter Ausschluss aller anderen Optionen zu beschreiten. Wie auch immer wir es verkleiden wollen, seien wir ehrlich, Fokus bedeutet irgendwo auch einfach Sturheit. Deshalb gibt es noch etwas Wichtigeres, das wir zuerst tun müssen. Und deshalb setzen wir es auf Platz 1.

### 1. Fokus auf Klarheit

Wenn wir so viel aufgeben, um uns auf eine Sache zu konzentrieren, müssen wir uns ziemlich klar darüber sein, was diese eine Sache ist. Ansonsten sind wir zum Scheitern verurteilt. Unvollkommene Klarheit zeigt sich dann, wenn der tatsächliche Weg nach vorn ungenau oder unzureichend ausgearbeitet ist. Die Lösung dieses Problems kann relativ einfach sein. Am direktesten zerlegen wir das Ganze in unterschiedliche Teile, betrachten es aus jedem Blickwinkel und zeichnen alles in kristallklaren Details auf.

Doch ein Mangel an Klarheit kann sich auch deutlich schädlicher auswirken, wenn wir etwas verfolgen, das nicht ganz mit uns übereinstimmt. Dieser Mangel an Klarheit ist in Wirklichkeit ein Mangel an Selbstbewusstsein. Wenn wir uns nicht bewusst sind, wer wir wirklich sind, können wir uns auf Wege begeben, die niemals dorthin führen, wo wir wollen, weil sie nicht auf unseren wahren Werten, Wünschen, Fähigkeiten, Leidenschaften und allem anderen basieren, was uns zu wunderbar einzigartigen Individuen macht.

Klarheit über uns selbst ermöglicht eine klare Richtung und ermöglicht einen klaren Fokus auf diese Richtung. Selbstbewusstsein ist die Grundlage für die Selbstführung auf unserem gewählten Weg. Das scheint sehr klar und fokussiert zu sein, oder nicht?

„Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht.“

- Marcus Aurelius

## Schluss

Wie kommen wir nun mit der Entwicklung weiter voran? Wie bleiben wir auf dem Weg, den wir so mutig vorgezeichnet und eingeschlagen haben?

Im Coaching stehen die persönliche Veränderung und Transformation im Mittelpunkt unserer Dienstleistung. Und angesichts unseres westlichen Konzepts, dass jeder Mensch ein selbstbestimmender Agent seines eigenen Schicksals ist, geht es in dieser Konversation also normalerweise darum, was die Klienten selbst tun können und tun wollen. Am Ende sind wir Coaches nicht mehr und nicht weniger als Begleiter, Unterstützer, Resonanzböden, Hebammen - was auch immer gerade auf dieser wunderbaren Reise des Sich-Selbst-Bewusst-Werdens gebraucht wird.

Quellen:

Batten, Joe. Tough-Minded Leadership. Wipf & Stock Pub; Reprint Edition, 2001.

Manson, Mark. Die subtile Kunst des Darauf Scheißens. mvg Verlag, 2017.

Mogi, Ken. Ikigai. DuMont Buchverlag GmbH & Co. KG, 2020

Sharma, Robin. The Monk Who Sold His Ferrari. HarperElement, 2014.

Sinek, Simon. Finde dein Warum. Redline Verlag, 2018.

Skript Inkonstellation

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/lebenswerte>, 12.12.2024.

<https://simplish.co/blog/what-are-your-values>, 12.12.2024.

<https://www.sirius-project.eu/blog/marcus-aurelius-zitate>, 12.12.2024.