

Inhalt

Vorwort	6
1. Wo bin ich? Inventur.	8
Das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen	10
Was bin ich mir selbst wert?	12
Energieaufwand und Leistungsbereitschaft	15
Erfüllung in Beruf und Privatleben	18
2. Wie bin ich denn hierher gekommen?	
Analyse.	20
Entscheidungen überdenken	22
Entwicklungsrückblick	24
Verpasste Chancen	26
Wo sind sie geblieben: Wünsche und Träume	27
Krise	29
3. Wo will ich hin? Ziele.	32
Motivation	33
Vision	35
Potenzial	38
Talent	39
Wissen und Können	42
Stärken und Schwächen	44
Einzigartigkeit	46
Ziele	49

4. Wie mache ich mich auf den Weg?	
Umsetzung.	56
Strategie	57
Los geht's	58
Ängste nutzen	59
Erfahrungen neu bewerten	65
Routinen durchbrechen	67
5. Wann bin ich da? Kontrolle.	70
Erfolge und Belohnungen	71
Ausdauer	73
Auszeit	73
Scheitern	74
Schlusswort	78
Die Autorin	79
Weiterführende Literatur	79
Stichwortregister	80

Vorwort

Wenn Sie jemals den Film „Nackte Kanone“ gesehen haben, dann erinnern Sie sich vielleicht an die Szene, in der Leslie Nielsen durch New York geht und völlig geistesabwesend plötzlich mitten im Dschungel steht. Erst als der Rindenmulch lautstark unter seinen Füßen knirscht, wacht er auf, besinnt sich kopfschüttelnd und ändert seine Richtung – dahin, wo er eigentlich hinwollte.

Auch wenn unser Leben selten so absurd ist wie besagter Film: Fast jedem Menschen geht es einmal so, dass er ohne eigenes Zutun in eine Entwicklung hineingerät und dann wie in Trance einfach jahrelang in die vorgegebene Richtung weitmarschiert. Und plötzlich erwacht man und fragt sich, wie es überhaupt dazu kommen konnte. Wie ein Schiffchen auf den Wellen hat man sich von anderen hin und her werfen lassen, sich der allgemeinen Dynamik hingeeben und es entweder gar nicht gemerkt oder sich eingeredet, dass das ganz normal sei.

Doch mit einem Mal schaltet sich der eigene Wille wie ein Widerstand dazwischen und man weiß, dass es so nicht weitergehen kann: Der erste Job, den man damals angenommen hat, hat sich schon vor Urzeiten als Fiasko entpuppt. Die Stelle, die einem früher so viel Spaß gemacht hat, ist nach zahlreichen Umstrukturierungen längst nicht mehr das, was sie einmal war, und von den früheren Kollegen ist auch kaum noch jemand da. Die Führungsverantwortung, die man zwangsläufig

fig übernehmen musste, um nicht als unambitioniert zu gelten, liegt wie eine schwere Last auf einem. Die einst so gefragten Fachkenntnisse interessieren jetzt nicht mehr.

30 Minuten Selbstcoaching zeigt Ihnen, wie Sie systematisch herausfinden, wo Sie sich gerade befinden und wohin Sie wollen – beruflich und privat. Ob Sie dann auch die Richtung einschlagen, ist Ihre Sache. Systematisch bedeutet nicht, dass Selbstcoaching nur funktioniert, wenn Sie jeden hier vorgestellten Gedanken nachvollziehen und jede Übung und Methode anwenden. Sie sind Ihr eigener Coach, somit entscheiden Sie selbst, welche Impulse für Sie sinnvoll sind.

Stefanie Demann

1. Wo bin ich? Inventur.



Wo stehen Sie?

Seite 9

Was sind Sie sich wert?

Seite 12

Wer raubt Ihre Energie?

Seite 15

Sie wissen schon, wohin Sie wollen? Wunderbar. Nein, noch nicht? Großartig. Das Schöne am Selbstcoaching ist, dass Sie es in jeder Lebenslage anwenden können. Selbstcoaching ist eine Methode, die eigene Entwicklung aktiv voranzubringen. Wenn Sie schon wissen, wohin Sie wollen, können Sie Selbstcoaching-Techniken anwenden, um herauszufinden, wie Sie da hinkommen. Wenn Sie noch gar keine klare Vorstellung haben, sondern nur das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, können Sie durch Selbstcoaching herausfinden, was Sie wirklich wollen.

Selbstcoacher befinden sich in einem Entwicklungsprozess. Das heißt, die Reise geht von A nach B. Bei B angekommen, sind Sie nicht mehr der, der Sie bei A waren. Sie haben sich entwickelt, Sie haben etwas geändert, Sie haben sich verändert. Manchen Menschen ist das zunächst nicht bewusst. Für einige ist es vielleicht ein Grund zur Besorgnis, weil man nicht vorhersagen kann, wie man sein wird. Für Selbstcoacher jedoch ist es eine gute Nachricht:

Sie können sich nicht weiterentwickeln und gleichzeitig so bleiben, wie Sie sind.

Das Gute an dieser Nachricht ist, dass Sie Ihre Entwicklung in der Hand haben. Sie überlassen Ihr Leben, Ihr Auftreten, Ihre Persönlichkeit, Ihre Wirkung, Ihre Möglichkeiten, Wünsche und Ziele nicht mehr anderen. Sie entscheiden selbst.

Bestandsaufnahme

Am Beginn steht immer die Frage: „Wo bin ich?“ Wieso diese Frage wichtig ist, zeigt Ihnen folgendes Beispiel:

1. Wo bin ich? Inventur.

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade in Nürnberg und wollen nach München. Mit dem ICE können Sie in einer Stunde am Münchner Hauptbahnhof sein. Jetzt stellen Sie sich vor, Sie sind nicht in Nürnberg, sondern in Emden. Ihr Ziel ist München. Sie sehen: Auch wenn Ihr Ziel dasselbe geblieben ist, können Sie nicht damit rechnen, in einer Stunde dort zu sein. Ihr Standort ist ein anderer und damit hat sich auch die Entfernung völlig verändert. Um Ihr Ziel, München, zu erreichen, benötigen Sie von Emden mehr Zeit und andere Ressourcen als von Nürnberg.

Wenn Sie sich erst bewusst machen, wo Sie stehen, und dann beginnen, Ihr Ziel anzusteuern, bewahren Sie sich vor Enttäuschungen. Eine realistische Sichtweise auf Ihren Standort (Kapitel 1), die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen (Kapitel 3), die vor Ihnen liegende Strecke (Kapitel 4) und Ihr Ziel (Kapitel 3.8) sind Voraussetzungen für gelungenes Selbstcoaching.

1.1 Das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen

„Moment mal! Jetzt reicht's! So kann es nicht weitergehen!“ So oder ähnlich beginnt in der Regel ein Coachingprozess. Ganz undramatisch ausgedrückt: Jemand ist nicht da, wo er gerne wäre. Die allgemeine Zufriedenheit ist ins Wanken geraten, Unzufriedenheit macht sich breit. Gründe, unzufrieden zu sein, gibt es viele:

- zu wenig Verantwortung im Job,
- keine oder wenig Anerkennung,

- mangelnde Kontakte,
- alle möglichen Formen von Druck,
- Sinnkrisen,
- lieblose Partnerschaft,
- Sackgassen-Gefühl,
- Perspektivlosigkeit.

Vielleicht trifft einer dieser Gründe auf Sie zu. Vielleicht fällt Ihnen auch noch etwas anderes ein, das Sie unzufrieden macht. Womit sind Sie unzufrieden?

Stimmt das große Ganze?

Das Gefühl, „etwas unternehmen zu müssen“, haben wir immer dann, wenn das, was wir tun, nicht dem entspricht, was wir gern tun würden. Nun sind wir oft gezwungen, Dinge zu tun, die wir lieber bleiben lassen würden: Vorhänge bügeln, in den Baumarkt fahren, die Schwiegermutter besuchen, nett zum Chef sein, Telefonakquise, Bewerbungen schreiben.

Vieles können wir kompensieren, wenn wir grundsätzlich zufrieden sind. Liebe ich meinen Job in der Bank, dann nervt es mich vielleicht, jeden Morgen einen Anzug aus dem Schrank zu holen und Krawatten tragen zu müssen. Aber es macht mich nicht unzufrieden. Stimmt also „das große Ganze“, haben wir für die ungeliebten Dinge nicht mehr als ein Achselzucken übrig. „Das gehört halt dazu.“ Oder besser noch: „Das ist es mir wert.“ Kommt jedoch zu viel zusammen, dann werden wir unzufrieden und beginnen, nach der Ursache zu suchen.