ICH **BRENNE** FÜR MEINEN JOB...

Sybille Heinemann e.K.
Personal– und
Managementberatung

COACHING-PROZESS TEIL 4

Mareike Stadler, Wirtschaftpsychologie-Studentin an der Hochschule Harz, berichtet von Ihren Erfahrungen, wie sie selbst im Rahmen des Studiums zum Coach wird.

Text: Mareike Stadler
Layout: Katja Beschle

DAS ERSTE GESPRÄCH BRINGT **DIMORPHE GEFÜHLE.**

Gestern war mein **erstes offizielles Coaching-Gespräch.** Da das Vorgespräch schon eine Weile her war, haben wir uns nicht direkt in die erste Methode gestürzt, sondern noch einmal über mein Problem gesprochen, an dem wir zusammenarbeiten wollen. Das war für meine Coachin sehr wichtig, denn so konnte sie für sich mein Problem und meine damit verbundenen Gefühle genau erfassen.

Ich will meinem **Problem** hier nicht den Vorrang geben, dennoch werde ich es kurz anreißen.

> *Wir werden uns in den folgenden Gesprächen um meine perfektionistische Art kümmern, die mir sehr oft im Weg steht.*

Ich will immer die besten Leistungen erbringen, allerdings ist das nicht immer möglich und dies zu akzeptieren, Rückschläge zu akzeptieren und mir solche Fehler auch zu erlauben, fällt mir sehr schwer. Mein Ziel ist also Methoden zu lernen, wie ich es schaffe ohne fremde Hilfe aus diesem Strudel negativer Gefühle heraus zu kommen oder im besten Fall gar nicht erst hineinzufallen. Es ist natürlich klar, dass man sich nach einem Misserfolg ärgert, aber bei mir nimmt es manchmal ein sehr intensives und langanhaltendes Ausmaß an. An den passenden Verhaltensweisen dafür wollen wir in den nächsten Terminen sprechen und vor allem arbeiten.

Ich möchte hier das Coaching in den Vordergrund stellen, die Methoden, meine Gefühle währenddessen und am Ende den Erfolg evaluieren.
Wie es für eine empathische und von der Emotions- und Motivationspsychologie geprägte Wirtschaftspsychologin durchaus üblich ist, fragte sie mich nach meinen Gefühlen in der oben beschriebenen Situation. Darum habe ich mir die Frage für euch gestellt: **Wie habe ich mich während des Coachings gefühlt?** Ich habe mich sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt. Sie hat mich mit ihren guten Fragen und ihrer empathischen Art direkt abgeholt. Es war sehr vertraut, obwohl ich sie gar nicht kenne.

Und wie habe ich mich danach gefühlt? Die Gefühle nach meinem ersten Coaching waren dimorph. Ich dachte ich hätte die größte Klatsche, die man haben kann. Mir wurde so intensiv zugehört und darauf aufbauend so kluge Fragen gestellt, dass mich

meine Antworten erschrocken haben. Da ich überwiegend gesprochen hatte, damit meine Coachin das Problem erfassen konnte, kam es mir so vor als wäre es kein kleines Problem, das ich habe. Aber dann musste ich mich daran erinnern, dass wir an Verhaltensweisen arbeiten und all das Probleme sind, die in meinem Verhalten liegen und denen ich mir bewusst bin. Darum fühlte ich mich dann zugleich sehr glücklich, denn ich freue mich auf den Prozess der Veränderung und unseren gemeinsamen Fortschritt.

> *Das Bewusstsein für meine Situation und der eigene Wunsch etwas ändern zu wollen haben diese positive Emotion hervorgerufen.*

Wäre ich mir meinem Problem nicht vorher bewusst gewesen und hätte ich mich unwohl gefühlt, wäre ich unzufrieden aus der Situation herausgegangen. Die Frage vorher ist: **Woran will ich arbeiten, warum will ich daran arbeiten und welches Verhalten möchte ich verändern?** Wie es verändert wird, findet man hoffentlich gemeinsam mit seinem Coach oder seiner Coachin heraus. Darum ist es unabdingbar offen für ein Coaching zu sein und einen vertrauensvollen gegenüber zu haben, dem/der man alles offen und ehrlich mitteilen kann.

Zwei kleine Übungen haben wir dann doch gemacht, die eine Art kleiner Einstieg sein sollten und um Vertrauen zu schaffen. Ich sollte eine **Entscheidungstorte** malen. **Das Thema war „mein Leben“.** Im Prinzip sind deiner Ideen und Fantasien keine Grenzen gesetzt, du kannst die Torte malen, wie du willst – egal ob rund oder eckig. Es geht darum die Torte in Personen oder Tiere, Situationen und Tätigkeiten einzuteilen, die dir wichtig sind. Die Wichtigkeit wird dann an der Größe der Stücke festgemacht. Du erklärst am Ende deine Aufteilung, deine farblichen Akzente und deine Gedankengänge während der Aufteilung. Es geht darum, warum du dich dafür entschieden hast, dabei gibt es kein richtig und kein falsch. Nach meiner Erfahrung ist der intuitive Gedanke zu Anfang der Beste, sonst zerbricht man sich den Kopf und kommt zu keiner Lösung.

Die zweite Übung war alles aufzuschreiben, was ich alles unter einen Hut bekommen muss und eine **Prioritätenliste** zu machen. Dabei ist auch hier wieder alles individuell.

> *Es ging darum mich besser kennenzulernen.*

Und ganz nebenbei war das nicht nur für meine Coachin interessant, sondern auch für mich selbst. Man sollte es sich öfter selbst erlauben so in sich hineinzuhören.