# ICH **BRENNE** FÜR MEINEN JOB...

Sybille Heinemann e.K.
Personal– und
Managementberatung

# COACHING-PROZESS TEIL 5

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

## Wie ging es mir ein paar Tage nach meinem ersten Coaching?

Ich war nachdenklicher als sonst, aber auf sehr unbewusste und positive Art. Immer wieder kamen mir völlig unbewusst Denkansätze. Sie ließen mich das überdenken, was ich in meinem Leben momentan für wichtig halte, was ich priorisiere. Diese innere Veränderung habe ich dann im zweiten Termin auch noch mal mit ihr besprochen. Im fortlaufenden Prozess werden wir immer wieder auf meine Liste vom ersten Termin zurückkommen – was muss ich alles unter einen Hut kriegen und jedes Mal wird Sie mich fragen, ob ich etwas verändern will.

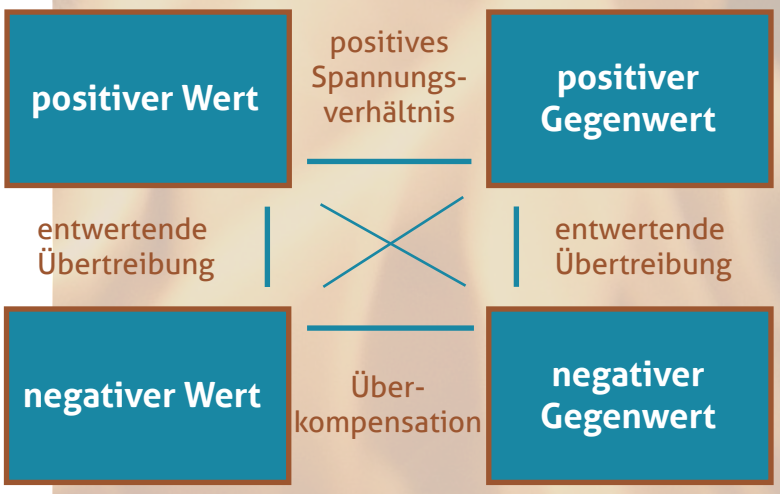
> *Durch meine eigene Reflektion habe ich tatsächlich etwas verändert, so dass ich mein eigenes Stresslevel etwas herunterfahren konnte...*

und letztendlich auch zufriedener bin.

## Was für Methoden hatte meine Coachin noch auf Lager?

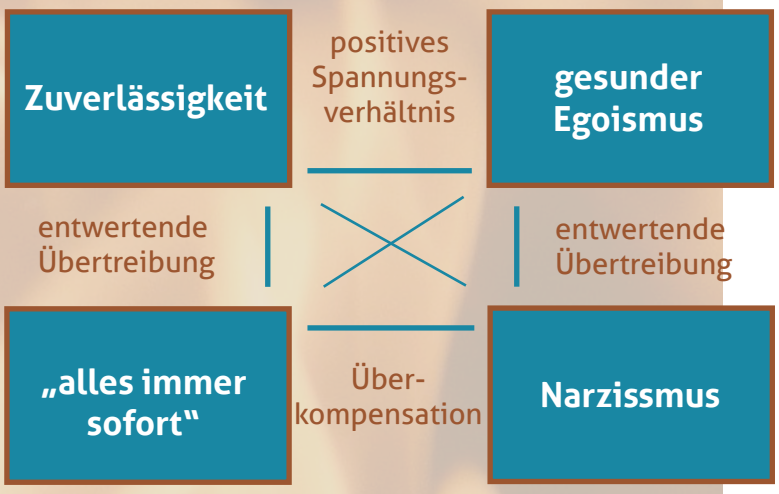
Um für sich selbst abzuschätzen, wie belastbar ich noch bin, hat sie mir ein Fass gezeigt und gefragt, wie voll es noch ist – also wie viel Energie ich noch habe.

Danach hat sie dann die Übung angepasst. Wir haben uns mit dem **Wertequadrat** auseinandergesetzt:




Wenn ich die Methode für mich selbst reflektiere, dann hilft sie mir aus einer Schwäche eine Stärke zu machen und negative Situationen zu etwas Positivem zu machen. In der Theorie versucht das Wertequadrat Wertvorstellungen und persönliche Maßstäbe in dynamischer Balance zu halten.

Auf der nächsten Seite steht ihr eines meiner Quadrate an dem ich euch diese Übung näher erklären will.




Ich habe eine „Immer alles sofort"-Einstellung, das bedeutet, wenn ich um Hilfe gebeten werde, lasse ich alles stehen und liegen und versuche eine Lösung zu finden. Das ganze bedeutet für mich und mein Umfeld Stress. Dadurch bin ich aber extrem Zuverlässig. Das ist die meine **positive Seite** von „alles immer sofort". Das **Gegenteil** von „alles immer sofort" wäre ein gesunder Egoismus, was wiederum der **negativen Eigenschaft** des Narzissmus entgegensteht.

In das untere **negative Spannungsfeld** gelangt man, wenn man zum Beispiel Veränderungen anstrebt und allein nicht die Kraft hat sich in das positive Spannungsfeld zu versetzen.
Die Übung hilft mir, wenn ich mal wieder mit einer Eigenschaft an mir hadere und ich aus ihr das positive ziehen will und gleichzeitig versuche von ihr weg zu kommen. Außerdem zeigt sie mir, dass in jedem Schlechten auch etwas Gutes stecken kann und wenn ich mir Mühe gebe und danach suche, ich es auch finde.

Die nächste Übung hieß **„Das innere Team"**. Dabei geht es um alle Stimme, die in dir laut werden können. Ein schlechtes Gewissen, Wut, Neid, Stolz, Freude, Motivation, Mitgefühl und so weiter. Jeder hat seine eignen Stimmen, die von Situation zu Situation variieren. Sie melden sich sozusagen in dir zu Wort. Das passiert zum Beispiel auch dann, wenn du hin- und hergerissen bist oder dich fremdbestimmt fühlst und Entscheidungen triffst, von denen du weißt, dass sie nicht gut für dich sind.
Wichtig ist sich selbst seinen Stimmen bewusst zu werden und zu verstehen, wann sie auftauchen und was sie sagen. Lass alle „zu Wort" kommen und hör dir ihre Meinungen an. Dabei sind vor allem die wichtig, die sonst sehr wenig zu Wort kommen. Denn die lauten Stimmen sind meist jene, die die größten Ängste und Stressmomente in dir schüren.

## Aber wie funktioniert das jetzt genau?

Denk an Situationen und daran, wie du dich fühlst, welches Gefühl wird wann laut? Was sagen deine Stimmen in dir und welches ist dabei ganz leise und welches sehr laut?

## Was bringt dir das jetzt?

Du lernst zu verstehen, wann du dich wie fühlst und warum du dich so verhältst, wie du es tust. Außerdem wird dir bewusst, welche Stimme zu leise ist und lauter werden muss, damit du zufrieden und glücklich bist. Es geht darum alle Stimmen gleichermaßen zu Wort kommen zu lassen, was oft nicht der Fall ist.

Mein Team besteht auf folgenden Mitgliedern: dem Gewissen, der Wütende über sich selbst, dem nie Zufriedenen, der Motivator, der Stolze, der Mitfühlende und der Zuversichtliche. Neben den Mitgliedern sollte ich noch Sätze erarbeiten, die sie sagen würden und am Ende sagen, welchen Stimmen ich mehr Platz geben muss und welche leiser werden sollten. Außerdem bin ich mir bewusst über meine Stimmen geworden und wie ich es schaffen kann aus einer negativen Stimme eine positive zu machen.