

Coach statt Couch!

Was wäre, wenn der Tag 36 Stunden hätte? Noch mehr Stress, schlaflose Nächte, Kaffee- und Drogenkonsum, Infarktrisiko? Oder mehr Zeit für Familie, Urlaubsplanung, Wellness, Körperbewegung & künstlerische Hobbies? In beiden Fällen wäre es gut, seinen Tagesablauf mit einem professionellen Coach - Begleiter & Berater - zu planen.

Was ist Coaching?

Der englisch-amerikanische Begriff 'Coach' wie Kutsche bezeichnet den professionellen Karriereberater und Lebensbegleiter. Der Coach findet mit seinem Navigationssystem die kürzeste und effektivste Route für Ihren weiteren Lebensweg. Er motiviert Sie, Ihre Persönlichkeit zu mehr Effizienz und Wohlbefinden hinzusteuern. Anstatt einen Coach aufzusuchen, können Sie sich auch auf die Couch eines Psychiaters begeben. Wenn Sie jedoch anstelle von Problemanalyse lieber die Abkürzung zur Lösung nehmen, ist Coaching der schnellere Weg zu besseren Ergebnissen auf der Basis der Eigenverantwortung, denn der Coach nimmt Ihnen keine Arbeit ab, im Gegenteil, er führt Ihnen die Verantwortung für Ihr Leben immer neu vor Augen. Nach kurzer Zeit ändern Sie Ihr Denken und damit Ihr Leben. Das kann sich nur positiv auf Ihren persönlichen Erfolg, die schulischen Leistungen Ihrer Kinder und das Wohl Ihres sozialen Umfeldes auswirken.

In einem Satz ausgedrückt ist Coaching eine Kombinationspackung mit dosierter Wirkstoffabgabe aus den Inhaltsstoffen - strategische Beratung, Training, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung zu größter Eigenverantwortung, Feedback, engagierte Begleitung ohne die Nebenwirkungen - Bevormundung, Ratschläge, Einmischung in Ihre Privatsphäre -

Sinn & Zweck von Coaching!

Mit der Kutsche würde heutzutage kein Coach seinen Coachee und Auftraggeber mehr abholen, sondern eher in einem schnellen Sportwagen, um ihm die Stationen der Karriere mit wichtigen Meilensteinen und Energie-Zapfstellen zu besprechen. Talane Miedaner, Bestsellerautorin & Coach erklärt Coaching in Ihrem Buch „Coach Dich selbst, sonst coacht Dich keiner!“, als Energieprozess: der Coachee lernt, Energieverschwendung zu minimieren, das Mehr an freier Energie sinnvoll einzusetzen und weitere Energiequellen aufzuspüren. Klingt einfach, doch ganz allein, wie der Buchtitel behauptet, ist es nicht zu schaffen! Mit einem guten Coach, Fachliteratur, zielorientiertem Training und einem ausführlichen Coaching-Tagebuch geht es zügig voran.

Was tut ein Coach?

Ein Coach ermittelt im Gespräch die Wünsche seines Auftraggebers und schlägt ihm einen Plan für das weitere Vorgehen zu den mitgebrachten Fragen vor. Im Dialog mit dem Coachee entwickelt er Ziele, Trainingsabschnitte und Herausforderungen. Er setzt sich engagiert dafür ein, daß der Coachee seine gewünschte Landkarte für die persönliche Karriere umsetzt. In dieser Hinsicht ist er mit dem Supervisor in therapeutischen Berufen vergleichbar, der Einzelpersonen oder Therapie-Gruppen überwacht und fachlich anleitet. Im Unterschied zu einem Trainer oder Lehrer gibt er nicht nur Anweisungen und Hausaufgaben, um Fähigkeiten zu verbessern, sondern arbeitet mit dem Coachee an dessen Persönlichkeitsstruktur und Denken, den Werten und inneren Überzeugungen. Hier ist es hilfreich, wenn der Coach Erfahrung mit dem neurolinguistischen Programmieren – NLP - hat. Zuerst kam der Coach im Hochleistungssport auf, denn ein Spitzensportler braucht einen individuellen Betreuer, der ihn berät, trainiert und vor allem für die Wettkämpfe motiviert. Daraus entsteht eine persönliche, emotionale und partnerschaftliche Interaktionsbeziehung, die einzigartig ist, ganz unabhängig davon, ob der Coach eine Einzelperson, ein Paar, ein Team, eine Gruppe oder ein Familiensystem coacht.

Kurz zusammengefasst lässt sich die wertvolle Arbeit eines Coaches mit folgenden Stichpunkten umreißen.

- 1..Situationsanalyse
- 2..Strategische Planung
- 3..Training von Fähigkeiten und Denkansätzen
- 4..Supervision des Ablaufes
- 5..Feedback



Ein persönliches Beispiel aus eigener Praxis, München:

Ein Coach hat natürlich wie jeder Lehrer oder Trainer ein Spezialgebiet, auf dem er Experte ist. Ich persönlich arbeite mit drei persönlichen Schwerpunkten, die letzten Endes ineinandergreifen und sich wunderbar im Coaching ergänzen:

Stimme: Belcanto – Operngesang, Sprechen, Emotionsausdruck
Körper: Balance, Gelenkentlastung, Strukturoptimierung, Tiefenmuskulaturtraining
Persönlichkeit, äußere Ebene: Imagedesign, Bühnenauftritt, Farb- & Stilberatung
, **innere Ebene:** Emotionstraining, NLP, Releasing, Konfliktlösung

Zum Thema „Belcanto“ habe ich in meinem Buch „Sänger ABC – Belcanto – singen kann doch jeder!“ ein Lexikon aus sängertechnischen Fachbegriffen für Sänger, Kirchenmusiker, Chormitglieder, Chorleiter, Konzert- und Liedsänger, Popstars und natürlich in erster Linie für Opernsänger, zusammengestellt. Dort kann jeder alphabetisch alle Grundbegriffe der klassischen italienischen Gesangstechnik nachschlagen und die erklärten Techniken ausprobieren. Weiterführende Literatur zum Vertiefen ist im Anhang mit Kurzrezensionen aufgeführt.

Da ich mit jedem Sänger sowohl an der Stimme als auch am Körper arbeiten muss, hat sich aus meiner eigenen mehr als 15jährigen Erfahrung mit Stimmentwicklung & Operngesang ein praktisch erworbener Schatz von Körperwissen angesammelt, der aus einem bunten Strauß von Körpertherapien, Energieaufbauprozessen und spirituellen Ansätzen besteht:

Alexandertechnik, Cantieni Tiefenmuskulaturtraining, Rolfing, Pranahealing, Fitnesstraining mit korrekter Körperhaltung, Tiefenatmung und mehr -

Wer also zu den Themen – Aussehen & Auftreten im Businessbereich und auf der Bühne; Lampenfieber, Körpersprache, Selbstdarstellung, emotionaler Ausdruck – Unterstützung sucht, ist bei mir richtig.

Woran erkennt man einen guten Coach?

Nicht jeder Lehrer oder Professor ist als Coach geeignet. Dagegen kann ein Fachkollege auf gleicher Ebene oder jemand aus einem fachfremden Umfeld ein guter Coach sein. Ein professioneller Coach steht auf mindestens drei Beinen, die die Stützpfiler für einen vertrauensvollen Dialog sind:

Verhalten:

1. Wertschätzung für Menschen & deren Anliegen
2. Einfühlungsvermögen & pädagogisches Geschick
3. uneingeschränktes Engagement für die Anliegen des Coachees

Wissen:

1. **Expertenwissen auf seinem persönlichen Spezialgebiet**
2. **Kenntnis der Fachliteratur**
3. **praktische Erfahrung & Information über aktuelle Entwicklungen auf seinem Gebiet**

Persönlichkeit

1. **Autorität mit Vorbildfunktion in seinem Bereich**
2. **Charisma, das wie ein Katalysator auf andere Menschen wirkt**
3. **Intuition, d.h. den guten Riecher für Potential & Chancen des Coachees**

Wie finde ich den passenden Coach?

Wer einen Coach sucht, tut gut daran, sich in der Fachliteratur zu seinem Thema umzuschauen. Das Internet ist eine große Hilfe dabei, wenn es um bestimmte Fragen zu Körper & Aussehen, Verhalten & Fähigkeiten oder Talenten für besondere Auftritte geht. In den Suchmaschinen kommt man schnell zu weiterführenden Hinweisen. Ergiebig ist es manchmal auch, wenn man die Kundenrezensionen zu Fachbüchern bei Amazon liest. Dort erfährt man viel über erfolgreiche Buchtitel, bevor man sich für den Kauf entscheidet. Oft kann man auch im Inhaltsverzeichnis oder einzelnen Kapiteln blättern. Ist man kein Bücherwurm oder der Weg in eine Fachbuchhandlung zu weit, kann man bei folgenden Berufsgruppen Adressen bekommen und dort anfragen. Der wichtigste Punkt bei der Entscheidung ist, die Entscheidung für einen Coach aus Sympathie aus dem Bauch heraus zu treffen.

Bundesverband für Coaching
Deutscher Verband für Coaching und Training e.V.
International Coach Federation
Deutscher NLP Coaching Verband e.V.
European Coaching Association
Eine umfangreiche Liste ist hier zu finden:

<http://www.coaching-lexikon.de/Coaching-Verb%C3%A4nde>

Wann lohnt es sich, einen Coach zu buchen?

Wer seine tägliche Arbeit optimieren möchte, seine Karriere zielorientiert plant und sein Leben dabei noch genießen möchte, weil er das tun möchte, was ihm am meisten Spaß macht, der ist bei einem professionellen Coach an der richtigen Adresse. Jeder weiß aus Freundschaften und Partnerbeziehungen, wie wertvoll konstruktives Feedback sein kann und wie gut es tut, der besten Freundin mal sein Herz auszuschütten. An Krisen wachsen, aus Fehlschlägen lernen und seine Talente optimal positionieren, funktioniert am besten mit einem lebens- und berufserfahrenen Begleiter, der ein wachsames Auge für kritische Punkte hat, ein offenes Ohr für Probleme und ein gutes Gespür für die korrekte Dosis Motivation und Begeisterung. Davon abgesehen, ist es immer hilfreich, wenn jemand persönliche Anliegen als nicht betroffener Beobachter aus einer gewissen Distanz betrachtet und dann den Blick auf neue Perspektiven lenken kann. Im Dialog – vier Augen und Ohren erkennen mehr als zwei - lässt sich manche Frage schneller beantworten und mancher Stuck State leichter auflösen.

Dr. Karin Wettig, München www.nlp-personality.de
Hinweise/Anfragen bitte an: karin.wettig@gmx.de