



Coaching hilft!

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“, Albert Einstein.



Der grundlegende Ansatz in Coaching

Coaching hilft! In dieser Absolutheit vielleicht eine etwas gewagte Aussage, oder? Aber da Sie diesen Artikel lesen scheint es Sie zumindest zu interessieren, worauf sich diese Aussage gründet. Nun, ich hoffe Ihnen zeigen zu können, wie und warum Coaching hilft.

Von Albert Einstein stammt die bemerkenswerte Aussage, dass man Probleme niemals mit derselben Denkweise lösen kann, durch die sie entstanden sind. Und Paul Watzlawick hat 1987 in seinem Vortrag „Wenn die Lösung das Problem ist“ darauf hingewiesen, dass wir Menschen unsere Probleme selbst schaffen, da wir in unserer begrenzten Sichtweise die Lösung nicht sehen können.

Diese beiden Aussagen beschreiben sehr schön den grundlegenden Ansatz des Coachings, denn sie veranschaulichen, dass ein Klient immer Teil seines Systems ist und daher meist nicht in der Lage, über dieses System hinaus zu blicken. Und vor allem, dass er selbst in seinen eigenen Denk- und Handlungsweisen gefangen ist und sich nur schwer – manchmal überhaupt nicht – davon lösen kann.



Der Klient ist immer Teil des Systems und meist nicht in der Lage über dieses System hinaus zu blicken. Er ist gefangen in seinen eigenen Denk- und Handlungsmustern, von denen er sich nur schwer lösen kann.

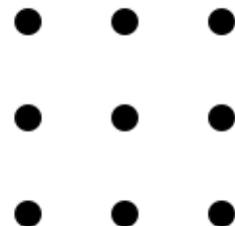
Als Außenstehende fällt es uns manchmal sehr viel leichter, solche systemischen Schranken zu erkennen und Lösungsansätze zu finden. Und genau hier setzt Coaching an, indem es einem Klienten eine neutrale Sicht von außen auf sich und seine Herausforderungen und Anliegen bietet und es ihm dadurch ermöglicht, sein Anliegen unter einer neuen Perspektive zu sehen. Dieser Perspektivenwechsel ist eine der wirkungsvollsten Interventionen im Coaching und kann wertvolle Impulse zur Veränderung und zur Lösung eines Anliegens liefern.



Sehr anschaulich zeigt dies das Bild der Katze in einem Käfig, die wie gebannt auf die verschlossene Türe starrt und darauf wartet, frei gelassen zu werden – ohne zu bemerken, dass der Käfig oben offen ist und sie ihn mit einem kleinen Satz sofort verlassen könnte. Um diese Lösung zu sehen, müsste die Katze nur ihre Blickrichtung verändern ...

Dieses Beispiel ist natürlich sehr plakativ und die meisten Menschen neigen zu der Annahme, dass sie solch eine einfache Lösung natürlich sofort erkennen würden. Die Erfahrung zeigt aber, dass genau das Gegenteil der Fall ist: Wir glauben genau zu wissen, wo das Problem liegt und wie wir es lösen können – und je schwieriger und langwieriger es wird, desto enger wird unser Fokus und unsere Versteifung auf die vermeintliche Lösung.

Dass der Mensch ein scheinbar kompliziertes Problem am besten löst, wenn er sich dabei von vorgefertigten (vermeintlichen) Ansätzen löst, zeigt das klassische 9-Punkte-Problem – und seine Lösung. Paul Watzlawicks beliebtestes Beispiel, wenn es darum ging, aufzuzeigen, dass die Lösung nicht selten unseren Rahmen sprengt.



Verbinden Sie die 9 Punkte mit einem Stift durch vier gerade Linien, ohne den Stift abzusetzen! Die Lösung finden Sie am Ende des Artikels.

Coaching kann hier in mehrfacher Weise helfen. Einerseits bei der Klärung des Anliegens, welches unter Umständen ein ganz anderes ist, als der Klient vermutet, und bei dem in einigen Fällen noch ein viel tieferes Problem hinter dem vordergründigen Problem liegt. Und andererseits als Impulsgeber für Lösungsansätze, die außerhalb des Blickwinkels und Erfahrungsbereichs des Klienten liegen.



Der Coach besitzt eine spezifische Ausbildung die es ihm ermöglicht, die richtigen Fragen zu stellen, die Ressourcen des Klienten zu aktivieren, mit geeigneten Methoden den Klienten im Coaching-Prozess zu begleiten und lösungsorientiert mit ihm zu arbeiten.

Nun könnte eine solche Hilfestellung natürlich auch vom eigenen Partner, einem Kollegen oder einem guten Freund kommen, so dass sich die Frage stellt: Warum ein Coach? Die Antwort darauf erschließt sich aber schon aus den obigen Erläuterungen, denn vor allem der Partner, aber auch der Kollege und der Freund gehören systemisch zum Umfeld des Klienten und sind hierdurch geprägt. Nur ein Coach kann hier eine unabhängige Perspektive von außen bieten.

Darüber hinaus aber besitzt der Coach eine spezifische Ausbildung für das Coaching, die es ihm ermöglicht, die richtigen Fragen zu stellen, die Ressourcen des Klienten zu aktivieren, mit geeigneten Methoden den Klienten im Coaching-Prozess zu begleiten und lösungsorientiert mit ihm zu arbeiten.

Sich selbst auf die Schliche kommen ...

Für die meisten Klienten ist es zunächst sehr hilfreich sich selbst etwas besser kennen zu lernen, indem sie eigene Verhaltensmuster und Glaubenssätze mithilfe Ihres Coachs reflektieren und sich ihrer Wirkung auf andere Menschen bewusst zu werden.

Solche Elemente der Selbststeuerung sind die unabdingbare Voraussetzung, um mit anderen Menschen zu arbeiten, denn, wie Peter F. Drucker, einer der bekanntesten Managementberater, einmal festgestellt hat, gibt es nur einen einzigen Menschen, den man steuern kann, nämlich sich selbst.

Der Coach als Resonanzkörper

Da beinahe jeder Klient bereits „weiß“, wo sein Problem liegt und was er dagegen tun sollte, ist es wenig hilfreich, dass ein Coach Lösungsvorschläge unterbreitet. Vielmehr stellt der Coach für den Klienten einen Resonanzkörper dar, der ihm hilft eigene Ideen oder Vorbewusstes zu verbalisieren, zu reflektieren und seinen Standpunkt zu bestimmen.

Sie alle kennen dabei sicherlich auch den folgenden Effekt: In dem Augenblick, in dem Sie ein Problem jemand anderem erklären kommen Ihnen oft schon eigene Lösungsideen, die Ihnen vorher nicht bewusstgeworden sind.

Eine der größten Hilfestellungen, die ein Coach einem Klienten anbieten kann, ist ein Raum für intensives Zuhören

Die Position des Gegenübers, des Ansprechpartners, erscheint zunächst eine sehr einfache zu sein. Wenn man jedoch einmal etwas länger darüber nachdenkt, wird man sich fragen, wann uns zuletzt jemand wirklich zugehört hat? In unserer heutigen Welt des Redens und Nicht-Zuhörens haben wir kaum noch jemanden, der uns wirklich zuhört – und zwar nicht nur auf der Ebene unserer Worte,



sondern auch auf einer viel tieferen Ebene zwischen den Worten, dem Unausgesprochenen und auf der Ebene der Gefühle. Eine der größten Hilfestellungen, die ein Coach Ihnen daher anbieten kann, ist ein Raum für intensives Zuhören.

Man muss die Fragen leben ...

Der Coach wird die Ideen, das Anliegen und die Vorschläge des Klienten hinterfragen und durch seine Fragen die Perspektive auf ganz Offensichtliches lenken, was der Klient gar nicht mehr sieht. Diese neugierigen Fragen ohne Bewertung helfen dem Klienten sein Denken und Handeln zu analysieren und können Aha-Erlebnisse auslösen.

Die Fragetechniken und die Haltung des Fragens lässt sich dabei ganz im Sinne von Rainer Maria Rilke verstehen, der in seinem Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus schreibt: „... Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“

Die Komfortzone verlassen ...

Manchmal fallen wir einfach in unsere Komfortzone und wir können uns zu keinerlei Aktivität motivieren, weil die vorhandene Situation einfach viel zu bequem ist. Coaching kann Ihnen dabei helfen diese Komfortzone zu erkennen und sie in kleinen Schritten zu verlassen. Hierbei geht es vor allem darum, unsere Fähigkeiten ein wenig über den bisherigen Rahmen hinaus auszuweiten, ohne Gefahr zu laufen, voller Panik vor einer riesigen neuen Entscheidung zu stehen.

Oft ist es eine Veränderung des Denkens, die unsere Blockaden auflösen kann und die neue Einsicht und Energie erzeugt, um uns zu bewegen.

Der Coach fungiert als Partner, der Sie beim Wort nimmt und verlässlich dafür sorgen kann, dass Sie am Ball bleiben. Somit erhöht er die Wahrscheinlichkeit für Ihren Erfolg.

Wenn wir dann den Punkt erreicht haben, wo wir wissen, wie es weitergeht, gilt es sicherzustellen, dass wir diesen Fokus auf unser Ziel nicht verlieren. Der Coach fungiert hier als Partner, der Sie beim Wort nimmt und verlässlich dafür sorgen kann, dass Sie am Ball bleiben. Er wird mit Ihnen Ihr Ziel in erreichbare Teilziele herunterbrechen und Sie auf dem Weg dorthin begleiten. Somit erhöht er die Wahrscheinlichkeit für Ihren Erfolg. Nicht umsonst haben alle sportlichen Leistungsträger einen Coach an ihrer Seite.

Zahlen und Fakten

Ich hoffe, diese einleitenden Betrachtungen konnten Ihnen zeigen, warum Coaching hilft – und zwar immer – und warum diese Aussage auch in ihrer Absolutheit gültig ist.



Natürlich gibt es für die Wirkung von Coaching mittlerweile auch belastbares Datenmaterial auf verschiedensten Ebenen.

Die Zeitschrift managerSeminare ist in ihrer Ausgabe 218, Mai 2016, S70 – 79, der Frage nachgegangen, was Coaching wirklich kann. Ausgangspunkt dieser Untersuchung waren die vielfältigen Versprechungen, die sich um Coaching ranken.

http://www.managerseminare.de/ms_Artikel/Blackbox-Beratung-Was-kann-Coaching,244562

Dr. Harald Geißler, Professor für Allgemeine Pädagogik an der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg, mit Forschungsschwerpunkt Coaching, wird dort zitiert mit den Worten „Kein Weiterbildungsformat kann Führungskräften besser helfen, sich in einer neuen Rolle zurecht zu finden, als Coaching.“ Redakteur Andree Martens hat das, was Coaching kann, und was es weniger gut kann, in einem Kontinuum von Grün nach Gelb wie folgt zusammengefasst:

Das kann Coaching gut ...



- Komplexe Situationen greifbar machen
- Die Willenskraft stärken
- Die Kluft zwischen Selbst- und Fremdbild verkleinern
- Die Entscheidungskompetenz verbessern
- Stress reduzieren
- Die Selbstorganisation verbessern
- Die Karriere beschleunigen
- Die Qualität der Führung verbessern
- Die Problemlösungskompetenz steigern
- Die Zufriedenheit erhöhen
- Multitasking
- Die Aufgabe eines Reparaturbetriebs übernehmen
- Gesundmachen

... und weniger gut

Dr. Uwe Bönig, Top Executive Coach und Managementberater in Frankfurt/M., wird ferner zitiert mit den Worten: „Dass Coaching einen betriebswirtschaftlichen Nutzen hat, kann als wissenschaftlich bewiesen gelten“. Und Dr. Karin von Schumann, Coach in München und Lehrbeauftragte an der Fachhochschule für angewandtes Management (FHAM), stellt fest: „Coaching reduziert die Selbst-/Fremdbild-Kluft, wodurch Führungskräfte authentischer wirken und an Glaubwürdigkeit gewinnen.

„Dass Coaching einen betriebswirtschaftlichen Nutzen hat, kann als wissenschaftlich bewiesen gelten“, Dr. Uwe Bönig



Die International Coaching Federation (ICF), die weltweit größte Coachvereinigung, hat mit der ICF Global Coaching Study 2016 umfangreiches Datenmaterial über Coaching veröffentlicht:

<http://www.coachfederation.de/professionalisierung/global-coaching-study-2016.html>

An der Studie 2016 nahmen 15.380 Teilnehmer aus 137 Ländern teil. Zusammengefasst ergibt sich folgendes Bild:

99% der Teilnehmer von Coachings sind zufrieden und 97% würde ein Coaching unter den gleichen Voraussetzungen wiederholen

- Coaching verbessert die Produktivität
 - 70% Verbesserte berufliche Leistungsfähigkeit
 - 61% Verbessertes berufliches Management
 - 57% Verbessertes Zeitmanagement
 - 51% Verbesserung der Effektivität von Teams
- Coaching verbessert Zuversichtlichkeit und Selbstvertrauen
 - 80% Verbessertes Selbstvertrauen
 - 73% Verbesserte Beziehungen
 - 72% Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten
 - 67% Verbesserte Work-Life-Balance
- Coaching verbessert die Rentabilität
 - 68% der Personen fanden das Coaching rentabel
 - 86% der Unternehmen fanden das Coaching rentabel

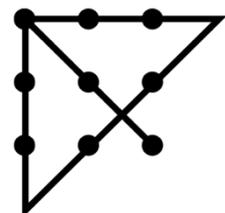
Es freut mich, wenn Sie mir bis hierher gefolgt sind und und ich hoffe ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick in die Wirkungsweise von Coaching geben.

Ihr Dr. Joachim V. Hofmann

Eine der möglichen Lösungen des 9-Punkte-Problems:

Das Problem wurde 1963 von M. Scheerer definiert und ist ein gutes Beispiel für den englischen Begriff *thinking outside the box* oder des im deutschen gebräuchlichen *Über den Tellerrand schauen*.

<http://www.stiehlover.com/agenturblog/wenn-die-loesung-das-problem-ist-der-kommunikations-papst-paul-watzlawick/>





Autor Dr. Joachim V. Hofmann

Optimismus als Lebenseinstellung: Mein Lebensmotto fand ich im Titel einer Geschichte von Paolo Coelho: „Leben ist Begeisterung!“. Diese Begeisterung möchte ich auch in Ihr Leben bringen und Sie unterstützen, dass Ihr Leben gelingt!

Zu diesem gelingenden Leben gehören für mich – neben der Begeisterung für das Leben selbst – die Offenheit und Neugier für die eigene Weiterentwicklung und der optimistische Blick auf sich selbst und die Zukunft, um sein Potenzial zu entfalten und seine Ziele zu erreichen.

Im Coaching lasse ich mich von meinen persönlichen Werten Optimismus, Begeisterung und Wertschätzung leiten. Meine Haltung im Coaching finde ich sehr treffend in Rilkes Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus ausgedrückt: Man muss die Fragen leben ... „Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“

Joachim Hofmann