

Vorwort

Selbstcoaching ist ein intensiver, selbstorganisierter, zielorientierter innerer Dialog über berufliches Denken, Fühlen und Handeln. Es ermöglicht eine berufliche Standortbestimmung, Achtsamkeit für Kommunikation und Kooperation, das Sammeln von Ideen und Überlegungen sowie deren praktische Umsetzung.

Selbstcoaching ist die Kunst, Themen aus dem Arbeitsleben selbst zu reflektieren. Es hilft, bewusst auf sich zu achten und für das Wohlergehen, die eigene Gesundheit, den Sinn und die Zufriedenheit im Beruf zu sorgen. Es bedeutet, sich selbst wohlwollend zu begegnen und mit Selbstverantwortung anzuleiten, aber auch neue, interessante, kreative Such- und Lösungsprozesse zu eröffnen.

Das Buch verknüpft fachlichen Input und praxisnahe Methoden. Es bietet einen breiten Überblick über die Grundlagen, Sichtweisen und die Vielfalt der einzelnen Anwendungsfelder und konkreten Methoden.

Mit „Methoden“ sind in diesem Buch planmäßige, wiederholt anwendbare Instrumente gemeint, die eingesetzt werden, um eine bestimmte Fragestellung zu erarbeiten oder zu vertiefen. Häufig geht es dabei um das Bewusstwerden, Hinterfragen und Nachdenken bzgl. beruflicher Situationen und persönlicher Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle. Damit grenzt sich der verwendete Methodenbegriff in diesem Buch von anderen Verwendungen, z. B. dem Methodenbegriff in der Sozialen Arbeit, ab.

Die Vorteile des Selbstcoaching

- aktive und gezielte Selbstreflexion
- Selbstverantwortung und -bestimmung
- zeitliche Flexibilität
- inhaltliche Variabilität
- Kostenneutralität
- Aktivierung eigener Ressourcen
- interessante Begegnung mit sich selbst

Selbstcoaching geht von der Prämisse aus, dass jeder Berufstätige in seiner Arbeit Sinn- und Zielerfüllung anstrebt. Es unterstützt die Motivation und

Intention von Menschen, die Wirksamkeit der eigenen Arbeit zu erleben und Entfremdung zu vermeiden. Dies gilt besonders für Menschen, die sozialen, pädagogischen, medizinisch-therapeutischen, pflegerischen und psychologischen Berufen angehören.

Ihr Gewinn

Mit diesem Buch erhalten Sie einen fundierten Überblick über die Möglichkeiten des Selbstcoaching. Sie lernen zahlreiche Methoden aus einem strukturierten, praxis- und erfahrungsorientierten „Werkzeugkoffer“ kennen, die Sie im Berufsleben eigenständig – je nach Anlass Schritt für Schritt – anwenden können. Sie bekommen Unterstützung, Ihre Arbeit noch bewusster zu reflektieren, Bewältigungsstrategien zu entdecken, Blockaden aufzuheben und neue Motivation zu entdecken.

Die Methoden haben in Inhalt und Form das Ziel, dass Sie sich mit Neugier und Humor begegnen, Ihre Interaktionen mit anderen genauer betrachten und Ihre Stärken für berufliche Herausforderungen und Probleme vergegenwärtigen. Sie werden neue Perspektiven und Handlungsoptionen kennenlernen. Ihre Selbstreflexion und Lösungsfindung ist immer eingebettet in einen persönlichen Kontext und in Überlegungen eines „Öko-Checks“: Was ist für mich nachhaltig wirksam und sinnvoll? Was sind die Auswirkungen auf andere? Wie verändern sich dadurch Zielformulierung und -erreicherung sowie die geplante Umsetzung? Der Gewinn wird für Sie darin liegen ...

- Hintergrundwissen über verschiedene Themenfelder des Berufsalltags zu erwerben,
- berufliche Ausgangssituationen ruhig und klar zu analysieren,
- lösungsorientiert neue Deutungsmuster für unterschiedliche Fragen zu finden,
- mittels Methoden und Checklisten selbst Schritte für mögliche Veränderungen und Problembewältigungen vorzubereiten und zu erproben sowie
- aus Praxisbeispielen anschaulich Erfahrungs- und Handlungsmodelle ableiten zu können.

Die Rahmenbedingungen für Ihre Arbeit verändern sich schnell und die Anforderungen wie auch die Aufträge an Sie wachsen. Das Arbeitsleben wird zunehmend von Komplexität geprägt, die überfordern kann. Aber auch komplexe Situationen können angegangen werden: Die Reduktion von Komplexität ist ein wesentlicher Schlüssel für das Coaching und

Selbstcoaching. In diesem Buch werden aber keine Garantien für richtige Entscheidungen gegeben. Unübersichtlichkeit und Unsicherheit sind eine Realität, mit der man sich auseinandersetzen und der man mit Strategien und Hilfsmitteln begegnen kann. Gerade weil man sich in komplexen Situationen manchmal auch „irrational“ verhält, sind die Strukturiertheit und Transparenz des Selbstcoaching sehr hilfreich.

Mit einer Metapher ausgedrückt: Sie können die Landschaft nicht verändern, aber sehr wohl Ihre Landkarte studieren, ein Ziel anvisieren, die Etappen planen, einen Kompass nutzen und für Proviant sorgen.

Übersicht

Das 1. Kapitel widmet sich den konkreten Arbeitsbedingungen, Berufsfeldern und Arbeitskontexten. Das 2. Kapitel bietet eine Einführung in das Coaching, sodass Sie später umso leichter und schlüssiger die Rolle eines Coachs für sich selbst übernehmen können. Sollten Sie bereits – als Leiter für Ihre Mitarbeiter oder als professioneller Helfer für Klienten, Patienten, Kunden – Coaching praktizieren, haben Sie die Chance, Ihre Methoden und Einsichten zu erweitern. Grundlagen des Selbstcoaching und Anregungen für den Praxistransfer sowie die Anwendung der Methoden vermittelt das 3. Kapitel.

Das 4. Kapitel bildet den Schwerpunkt; hier finden sich zentrale Anwendungsfelder und zahlreiche konkret umsetzbare Methoden des Selbstcoaching. In meiner langjährigen Coaching- und Supervisionspraxis tauchen seitens der Kunden und Klienten immer wieder ähnliche berufliche Fragestellungen auf. Sie markieren oft zentrale Wendepunkte im Berufsleben, stehen für spezielle Anforderungen, Rollenkonflikte, kommunikative Probleme etc.; sie haben für die Betroffenen hohe Relevanz und fordern sie stark heraus. Diese Probleme aus der Praxis habe ich in fünf Kernbereichen des Arbeitslebens und der beruflichen Sozialisation zusammengefasst (Kap. 4.1 bis 4.5).

Die Themen, die die berufliche Zufriedenheit, Arbeitsfähigkeit und das situationsangemessene Handeln beeinflussen, sind:

- berufliche Sozialisation und Identität
- Rollengestaltung als Mitarbeiter und Kollege
- Konflikte
- Ziele
- Entscheidungen

Im vorliegenden Buch werden über 30 Methoden und Checklisten sowie eine Reihe von Praxisbeispielen aus diesen Themenbereichen vorgestellt. Sie sind mit fachlichen Hintergründen, Orientierungshilfen, Lösungsoptionen und Bearbeitungsschritten angereichert. So können Sie Situationen aus Ihrem Arbeitsleben aktiv begegnen und Ziele, Ressourcen, Ideen und konstruktive Wege zur Bewältigung finden.



Immer wenn Sie diese Symbole sehen, können Sie aktiv werden und Selbstcoaching praktizieren. Sie haben dann Gelegenheit, die Methoden und Checklisten in die Praxis umzusetzen.

Das abschließende 5. Kapitel stellt Selbstcoaching in den Zusammenhang betrieblicher Gesundheitsförderung. Ebenso werden die Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten von Führungskräften thematisiert.

Es mag manchmal etwas schwierig wirken, die genannten Schlüsselthemen und die beruflichen Herausforderungen ohne einen professionellen Begleiter vis-à-vis anzugehen. Aber wenn Sie vielleicht momentan weder Antrieb, finanzielle Mittel noch Zeit haben, um mit einem Coach zusammenzuarbeiten, dann bietet sich Selbstcoaching als Alternative an. Sollten Sie an einen Punkt kommen, wo Sie ein „Gegenüber“ und d. h. persönliche Ermutigung, Feedback und Anleitung vermissen, können Sie das Selbstcoaching durch Beratung, Coaching, Supervision o.Ä. ergänzen. Nutzen Sie bedarfsgerecht die methodischen Bausteine und Checklisten, wann und wofür Sie sie brauchen.

Quereinstiege sind möglich

Wer sich unmittelbar und gezielt für praktische Anregungen, Methoden und Arbeitshilfen in Bezug auf aktuelle berufliche Fragen interessiert, kann direkt in das betreffende Kapitel des Buches „einsteigen“. Für die Anwendungs- und Themenfelder des Selbstcoaching finden Sie zahlreiche Methoden und Checklisten. Diese sind zur schnellen Orientierung in einer Übersicht im Anhang verzeichnet.

Selbstcoaching für helfende Berufe

Dieses Buch richtet sich vor allem an Mitarbeiter in helfenden Berufen, d. h. an Sozialpädagogen, Erzieher, Lehrer, Krankenschwestern, Ärzte, Krankenpfleger, Altenpfleger, Psychologen, Berater, Ergo- und Beschäftigungstherapeuten, Logopäden, Kinderpfleger u. a. Was diese professionellen Helfer bei aller Unterschiedlichkeit der Aufgabenstellungen und der hilfesuchenden Klienten und Patienten im jeweiligen Beruf vereint, sind u. a. berufsbiografische Motive und zentrale Themen, zu denen man sich in der professionellen Arbeit mit Menschen verhält und verhalten „muss“: Es sind Aspekte wie Abgrenzung, Macht, Stress, Einfühlung, Nähe, Distanz, Vorbildfunktion, Kritik, Professionalität, Erschöpfung, Motivation, Sinn, Beteiligung, Neutralität, Mitleid, Entwicklung, Krankheit, Bedürftigkeit, Konflikte, Rollenfindung, Balance von Arbeits- und Privatleben usw.

Im Selbstcoaching werden diese Themen für helfende Berufe aufgegriffen, um Belastungen zu reduzieren, Probleme wirksamer zu bewältigen und alternative Vorgehensweisen zu finden.

Die weitverbreitete „Ratgeber-Literatur“ suggeriert die Machbarkeit von Glück, Erfolg und Motivation. Damit wird nahegelegt, dass jederzeit eine Veränderbarkeit und Leistungssteigerung im Leben möglich ist. Charakter, Persönlichkeit, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit werden zum scheinbar leicht zu beeinflussenden Feld eigener Selbstoptimierung.

In diesem Buch wird ein anderer Ansatz vertreten. Es geht nicht darum, dass Sie aus sich einen „neuen“, noch besseren Menschen oder einen noch perfekteren bzw. belastbareren Mitarbeiter machen. Meine Ausführungen sind zwar dem Grundgedanken verpflichtet, dass man sich im Beruf zu verwirklichen sucht und bestrebt ist, möglichst authentisch und wirksam zu kommunizieren bzw. erfolgreich zu agieren. Dies bedeutet aber nicht, dass hier die Illusion, sich selbst zu kontrollieren, oder der Druck, sich anzupassen, befördert werden. Eher geht es um ein situationsangemessenes Ausbalancieren zwischen den Polen Veränderung und Bewahrung, Nähe und Distanz, Perfektion und Fehlerfreundlichkeit, Leistung und Entspannung. Sie können die für Sie passenden Wege und Handlungsmöglichkeiten ausloten. Sie entscheiden, ob und wann Sie es für angemessen halten, sich mit alten Mustern und Unzufriedenheit schaffenden Interaktionen auseinanderzusetzen, Veränderungsbereitschaft zu entwickeln und sich ggf. neuen, Erfolg versprechenden Denk-, Verhaltens- und Umgangsweisen zu öffnen. Kleine Veränderungen führen zu größeren Veränderungen!

Ziele

Die folgenden Ausführungen geben Ihnen zum einen die Gelegenheit, Vorgehensweisen zu erlernen, die nützlich sind, um berufliche Konflikte, Stresssituationen etc. unmittelbar anzugehen, z. B. das Erfassen der Situation und das Entwickeln von ersten konkreten Handlungsschritten für anstehende Gespräche, Klärungen, Entscheidungen, Abgrenzungen usw. Zum anderen geben sie seriöse Anregungen und Hinweise, mit denen Sie langfristige persönliche Entwicklungen beleuchten können, bei denen aber keine sofortige Veränderung möglich oder angezeigt ist.

Das Buch befasst sich u. a. konkret mit beruflichen Entscheidungssituationen, mit der Zusammenarbeit, mit Konflikten unter Kollegen oder mit der Leitung und mit der Problematik, zu wenig Kompetenzen für zu viele Aufgaben zu haben. Es sind Aspekte, die Sie womöglich gerade sehr beschäftigen, wofür Sie konkrete Hilfen suchen, um dann mit Praxisvorschlägen und Strukturierungsideen ausgestattet aktiv zu werden.

Ihre Erfahrungen, Stärken und Talente sollen angesprochen und Ihnen zugänglich gemacht werden. Wenn es um berufliche Probleme geht, dann ist es sinnvoll, *Ihre* Lösungsversuche, *Ihr* Wissen und *Ihre* Erfahrungen zu erfragen und als „Energiespender“ und „Motor“ für die aktuelle Situation zu nutzen. Sie sorgen durch die Lektüre dieses Buches für eine wichtige Auszeit. Manchmal ist es hilfreich, einen Schritt zurückzutreten, nicht dem nächsten Impuls zu folgen, nicht sofort zu handeln, sondern eine problematische Situation im Ganzen erst einmal anzunehmen und zu fragen: Was bedeutet sie? Was sagt sie vor dem Hintergrund der eigenen Berufsbiografie aus? Welche Gedanken und Gefühle tauchen genau auf? Was für ein Sinn könnte darin stecken?

Ein Hinweis noch: Ich bitte Sie um Verständnis, dass aus Gründen der Lesbarkeit im Folgenden die männliche Sprachform gewählt wurde. Es sind stets beide Geschlechter angesprochen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude, Neugier und Aufmerksamkeit bei der Lektüre und der systematischen Reflexion beruflicher Fragen. Und ich hoffe, dass Sie viel Erfolg dabei haben werden, Methoden des Selbstcoaching zu erproben, konstruktive Verhaltensweisen und kompetente Vorgehensweisen einzuüben und schrittweise im Arbeitsalltag umzusetzen.

München im Oktober 2012, Georg Vogel