

COACH ME

WAS BEDEUTET *COACHING* EIGENTLICH?
WELCHE METHODEN STECKEN DAHINTER? IST ES NUR EIN COOLER TREND
ODER EINE NEUE FORM DER LEBENSHILFE? ODER VIELLEICHT GAR
EINE MODERNE ALTERNATIVE ZU PSYCHOTHERAPIE?

von SABINE REINTHALER, Illustration MYRIAM HEINZEL

Der Begriff »Coach« tauchte erstmals Ende des 19. Jahrhunderts als Bezeichnung für einen professionellen Sporttrainer auf. Da in den kommenden Jahrzehnten immer klarer wurde, dass aber nicht nur Technik und körperliche Bestform für den Erfolg eines Sportlers bei Wettkämpfen verantwortlich sind, sondern der mentale Zustand eine besondere Bedeutung hat, entwickelte sich der Trainer auch zum psychologischen Betreuer. Ende der 1960er-Jahre entwarf der mittlerweile als erfolgreicher Business-Coach und Autor tätige Timothy Gallwey daraus eine neue Form des Trainings. Er prägte den Begriff »inner game« und meinte damit, dass der Gegner im eigenen Kopf viel schlimmer sei als der tatsächliche. D. h. die Aufgabe des Coaches lautete nun, die psychischen Hindernisse, die der optimalen Leistung im Wege stehen, aus dem Weg zu räumen. Diese Idee wollten sich im Laufe der Zeit auch Geschäftsleute zunutze machen, und so hielt Coaching in den 1970er-Jahren Einzug in die Führungsetagen US-amerikanischer Unternehmen. In Europa wurde das Potenzial dieser

Erkenntnis etwa zehn Jahre später bemerkt und erst Anfang der 1990er-Jahre auch für die Lösung von privaten Problemen in Betracht gezogen. Coaching entwickelt sich infolge Schritt für Schritt zu einem neuen Beratungstrend und wird außerdem zu einer Art Modebegriff. Eine Flut an mehr oder weniger ausgebildeten oder selbst ernannten »Experten« überschwemmt den Markt. Neben den Ursprüngen des Sport- und Businesscoaches versprechen Astrologie-, Alpin-, Love-, Lifestyle-, Erziehungs-, Hunde-, Dance-, Ernährungs-, Stimm- und Medien-Coaches, um nur einige Beispiele zu nennen, eine Bereicherung unseres Alltags. Dass die Einführung so manch kurioser Geschäftszweige nicht nur eine Abwertung des Begriffs nach sich zieht und so die Ernsthaftigkeit der Arbeitsweise in Frage stellt, liegt auf der Hand.

EINHEITLICHE STANDARDS

Coach ist leider nach wie vor keine geschützte Berufsbezeichnung. Jeder darf sich so nennen, egal welche bzw. ob überhaupt eine Qualifikation erworben wurde. In Österreich gibt es hierfür eine spezielle

Regelung: Man darf sich zwar als Coach bezeichnen, aber weder Coaching noch Beratung für den persönlichen Bereich anbieten, außer man ist geprüfter Lebens- und Sozialberater mit dazugehörigem Gewerbeschein. Bei Business-Coaches ist die Gesetzeslage ein wenig anders, all jene, die über einen wirtschaftlichen Background verfügen, dürfen mit dem Gewerbeschein des Unternehmensberaters Coaching für Firmen und deren Mitarbeiter anbieten, auch ohne die gesetzlich geregelte Lebens- und Sozialberater-Ausbildung absolviert zu haben. So weit so klar oder so kompliziert. Nachdem die rechtlichen Grundlagen geklärt sind, nun aber zu der Frage:

WAS LEISTET COACHING?

»Coaching geht nicht in das Analysieren von Problemen, sondern transformiert und löst Blockaden«, definiert Dr. Gundl Kutschera, Psychotherapeutin und Coach in Wien. »Es gilt alles, was den Glauben an einen selbst verhindert, zu entmachten, stabiles Selbstvertrauen aufzubauen und die Ressourcen, die an guten Tagen zur Verfügung stehen, auch an schlechten ►

Wenn der Wind
des Wandels weht,
bauen die einen Mauern und
die anderen Windmühlen.

chinesisches Sprichwort

Was ist gut für mich, wie will ich mit anderen sein, wie will ich Konflikte lösen, und wie kann ich sicher in meine Zukunft gehen, ohne zu wissen, wie die Zukunft aussieht?»

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Klingt verlockend, aber wie lässt sich das umsetzen? Viele Coaching-Ausbildungen orientieren sich wie die Psychotherapie an bestimmten Schulen, die unterschiedliche Herangehensweisen in den Vordergrund stellen. Das können zum Beispiel systemische, personenzentrierte, gestalttherapeutische oder NLP-Ansätze sein. Welche Richtung für wen passt, ist letztlich eine Geschmacksfrage. Mit anderen Worten: Finde, was wirkt und dein Problem bzw. Verhalten nachhaltig verändert. Die Arbeitsmethoden folgen im Grunde alle einem ähnlichen Prinzip: In erster Linie gilt es, im Gespräch herauszufinden, was sich das Gegenüber wünscht, Ziele zu definieren, Ressourcen verfügbar zu machen, Blockaden zu erkennen und diese gemeinsam zu lösen. Ob dazu ausschließlich Gespräche stattfinden, praktische Übungen, Rollenspiele oder Aufstellungen gemacht, Leitbilder erarbeitet werden oder kurze Trancereisen stattfinden usw., ist unterschiedlich. »Wir gehen davon aus, dass jeder eine natürliche Resonanz hat, die im Laufe unseres Lebens verschüttet wurde. Diese wird mit dem Coaching wieder aktiviert, denn wenn ich diese lebe, bin ich kongruent, authentisch und erfolgreich«, fasst Gundl Kutschera ihre Arbeitsmethode zusammen. Obwohl jahrelang als Psychotherapeutin tätig, gilt sie heute als Verfechterin des Coachings. »Früher war es so, dass alte Themen aufarbeiten nur mit einem Therapeuten möglich war. Aber auf diesem Gebiet hat sich in den letzten Jahrzehnten wirklich viel getan. Man kann heute schwerste Traumata und Blockaden mit Interventionen nachhaltig lösen, um die Chance zu bekommen, etwas Neues zu lernen. Wenn man aber immer das Problem in den Mittelpunkt stellt und so



Tagen zugänglich zu machen«, ergänzt Mentaltrainer und Resonanzcoach Mag. Stefan Rosenauer. Dr. Jutta Rossellit, Coach in Hamburg, fasst ihre Erfahrung wie folgt zusammen: »Innehalten, Zutrauen zu den eigenen Gefühlen entwickeln und sich seiner Wahrnehmung wieder sicher werden. Für viele ist es oft ein regelrechtes Glück, ihre Gefühle wiederzuentdecken.« Lebens- und Sozialberaterin Mag. Su Busson, spezialisiert auf sensitives Coaching, sagt: »Es gilt, Menschen dabei zu unterstützen, Hindernisse zu überwinden, um so zu leben, wie sie leben wollen, und dabei das eigene Potenzial zu entfalten.« Wer jetzt den Eindruck gewonnen hat, dass diese Definitionen in erster Linie für Problemlösungen im privaten Bereich gelten, irrt, wie die Erfah-

rung von Business-Coach Sonja Haunold zeigt: »Der Kunstbegriff Burn-out zum Beispiel ist nicht nur mit Depression und Überarbeitung, im Sinne von Überforderung, verbunden, sondern in den meisten Fällen auch damit, dass Menschen sich nicht wertgeschätzt und respektiert fühlen, es sind also oft Menschen, die ihre Work-Life-Balance nicht im Griff haben.« Zusammenfassend könnte man sagen: Ein Coach begleitet Personen dabei, ihre Bedürfnisse nicht nur anzuerkennen, sondern auch ihr Leben nach ihnen auszurichten, um mit den Anforderungen des Alltags so umzugehen, wie es ihrem Wesen entspricht. Gundl Kutschera dazu: »Wer einmal gespürt hat, was er wirklich will, wird diesen Weg weiter beschreiten und sich fragen:

ILLUSTRATION MYRIAM HEINZEL ÜBER WWW.CAROLINESEIDLER.COM

nicht davon wekommt, hat es wenig Sinn.« Diese These bestätigt auch Gehirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther, der davon ausgeht, dass durch jede Erfahrung eine Furche im Gehirn entsteht, die jedes Mal, wenn sie »gefüttert« wird, sprich Aufmerksamkeit bekommt, tiefer wird. Das heißt, wer sich ständig mit einem Problem beschäftigt, vertieft die »Problemfurche«, statt den Fokus auf einen Lösungsweg zu legen. »Schauen Sie sich Kinder an, die haben keine Lust, stundenlang im Problem herumzuwühlen, sie wollen Alternativen, Anregungen, eine neue Richtung eben«, ergänzt Kutschera.

WER PASST ZU MIR?

Wie findet man aber den richtigen Menschen, der einen auf diesem Weg begleitet? Schließlich sollte ja neben der fachlichen Qualifikation auch die Chemie stimmen und eine Vertrauensbasis vorhanden sein. In Österreich haben Hilfesuchende die Wahl zwischen etwa 3.000 bis 4.000 Coaches, und es ist nicht ganz einfach, gerade in diesem sensiblen Bereich den passenden zu finden. Überlegen Sie, welche Schule Sie anspricht, und schauen sich vielleicht im Internet um, ob Ihnen eine Homepage besonders gefällt, oder fragen Sie Freunde, Bekannte nach Empfehlungen. Ratsam ist auf jeden Fall, den Coach bereits bei der Terminvereinbarung in ein kurzes Gespräch zu verwickeln, denn oftmals wird schon nach ein paar

Sätzen klar, ob Sympathie besteht und man sich beim Anriss seines Themas »abgeholt« fühlt. Woran Sie einen guten Coach erkennen: Sie fühlen sich verstanden und haben das Gefühl, dass Sie mit Ihrem Problem gut aufgehoben sind. Sie bekommen keine Ratschläge, sondern werden dabei unterstützt, Ihre eigenen Lösungen zu finden, und Sie bemerken, dass im Laufe der Zeit eine spürbare Veränderung stattfindet. Wer den Coach seines Vertrauens gefunden hat, wird ihn wahrscheinlich immer wieder, wenn Probleme auftauchen, konsultieren. Angeblich hat in Deutschland mittlerweile jede zweite Führungsperson einen ständigen Coach. Auch immer mehr Unternehmen in Österreich haben dieses Potenzial erkannt und holen sich regelmäßig Berater ins Haus, um die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Abteilungen sowie den innerbetrieblichen Ablauf zu optimieren. »Bei einem Team-Coaching finden Gruppensitzungen manchmal über Wochen, Monate oder Jahre statt, je nach vorher festgelegtem Zielrahmen«, erklärt Sonja Haunold. Coaching im persönlichen Bereich gestaltet sich ein wenig anders: Im Gegensatz zu Psychotherapie finden keine regelmäßigen Sitzungen über Monate oder Jahre statt, sondern es genügen durchschnittlich fünf, um nachhaltige Veränderungen in Gang zu setzen. Auch die Honorargestaltung ist unterschiedlich: Während so manche Wirtschaftsbosse

Wer vom Glück
immer nur träumt,
darf sich nicht wundern,
wenn er es verschläft.

Ernst Deutsch
österreich. Schauspieler (1890–1969)

pro Beratungseinheit bis zu Euro 2.500,- berappen, beginnen die Preise bei privaten Sitzungen im Schnitt bei Euro 80,- pro Stunde. Wenn Sie jetzt immer noch nicht wissen oder sicher sind, ob Ihr Coach sein Geld wert ist, berücksichtigen Sie bitte folgende Aussage der renommierten Kommunikations- und Managementtrainerin Vera F. Birkenbihl († 2011): »Ein wirklich guter Coach ist jener, der das, was er vermitteln will, lebt und nicht nur weitergibt, was er gelernt hat.« ■

Mehr Infos

UNSERE EXPERTEN

Institut Kutschera

Dr. Gundl Kutschera &
Mag. Stefan Rosenauer
www.kutschera.org

coach-if

Sonja Haunold
www.coach-if.net

Mag. Su Busson

www.beyourbest.at

Prof. Dr. Gerald Hüther

www.gerald-huether.de

Sabine Reinthaler

www.coaching-express.at

Coaching-Plattform österreichweit

www.coaching.cc

Inserat
1/3 quer
links